

## Édito

### Naissance attendue

**L** est vrai que selon l'usage, il serait juste de présenter nos vœux de bonne et heureuse année. La crainte d'un message un peu convenu, presque mondain et sans chaleur, s'est estompé alors que nous vivions un évènement profondément réjouissant : la naissance du « Petit Ecrin » !

Pour ce bébé porteur de nos espérances, nous avons vécu les soucis de l'attente, puis deux essais encouragés et fructueux emportèrent notre décision : le journal naissait ! Notre rêve était lancé, signé, daté : janvier 2023. Dans l'enthousiasme général, les cadeaux ont déferlé. Le jour-même, notre musicien improvise sur son violon un air si doux que le bébé ouvre des yeux déjà rieurs.

Tricots, crochets, aiguilles cliquettent pour le vêtir de pages pleines de fantaisies.

Surpris, le cuisinier, tient à offrir les chaussons... fourrés...

Les grands-mères taquinent leur mémoire pour retrouver contes et récits, leurs souvenirs les plus beaux.

Les grands-pères toujours exemplaires évoquent leurs exploits passés.

Les parents débordés rêvent de mettre un peu d'ordre dans ce déluge bienveillant.

À cet enfant, tout est possible : ménageons-lui nos meilleures pages, ouvrons-lui de nouveaux espaces plus ambitieux que les nôtres.

Les fées marraines l'ont doté :

1. D'un esprit vif
2. D'une vraie curiosité
3. D'une bonne dose d'humour

Et là ! Soyez-en sûrs ! Il grandira !

*Marielle L.*



## Nouveauté

### Olympiades inter-structures

Depuis fin janvier, avec un réseau d'animateurs sur l'agenais, nous avons mis en place des olympiades inter-structures qui auront lieu tous les mois durant l'année 2023. Cette idée est née suite au succès du



tournoi « Questions pour un champion » organisé lors de la semaine bleue à l'Ehpad les Chênes verts, où nous avons gagné la coupe. Chaque établissement reçoit à tour de

rôle les participants des autres structures. L'objectif est de proposer des activités ludiques tout en stimulant la fonction cognitive, l'autonomie et un lien social vers l'extérieur.

En janvier nous sommes allés aux Hirondelles à Estillac, en février, aux Petites sœurs des pauvres à Agen, et la prochaine rencontre aura lieu chez nous le mardi 21 mars.



## Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à nos nouveaux résidents :

### Décembre 2022 :

- ❖ B. Bruno
- ❖ L. Monique
- ❖ L. Arlette
- ❖ S. Noëlle

### Janvier 2023 :

- ❖ P. Janine
- ❖ L. Monique
- ❖ C. Serge
- ❖ S. Robert

### Février 2023 :

- ❖ D. Claudine
- ❖ J. Philippe

## Le coin des poèmes

### Hiver, vous n'êtes qu'un vilain

Hiver, vous n'êtes qu'un vilain,

Été est plaisant et gentil,

En témoin de Mai et d'Avril

Qui l'accompagnent soir et matin.

Été revêt champs, bois et fleurs,

De sa livrée de verdure

Et de maintes autres couleurs



Par l'ordonnance de Nature.

Mais vous, Hiver, trop êtes plein

De neige, vent, pluie et grésil ;

On vous doit bannir en exil.

Sans point flatter, je parle plain :

Hiver, vous n'êtes qu'un vilain.

*Charles d'Orléans*



## Joyeux anniversaire.

### Décembre 2022 :

- ❖ D. Jean-Pierre
- ❖ L. Marie-Rose
- ❖ L. Arlette
- ❖ P. Suzanne
- ❖ P. Marie-Thérèse
- ❖ F. André
- ❖ S. Noëlle
- ❖ S. Lucette (100 ans)
- ❖ D. Jacqueline



### Janvier 2023 :

- ❖ T. Alain
- ❖ L. Marie-Madeleine
- ❖ O. Jean-Pierre
- ❖ M. Anne-Marie
- ❖ L. Jeanne
- ❖ A. Thérèse
- ❖ L. Ginette

### Février 2023 :

- ❖ P. Jacqueline
- ❖ G. Inès
- ❖ B. Françoise
- ❖ P. Huguette

## Pensées positives

« La gentillesse est comme la neige. Elle embellit tout ce qu'elle couvre. »

*Khalil GIBRAN*

« Dans la grâce des flocons, danse l'imagination. »

*Sandra DULIER*



## Souvenirs d'antan

### Les hivers 1954 et 1956 à Agen

J'ai connu deux hivers rigoureux, les hivers 1954 et 1956. En 1954, il avait fait froid en Lot-et-Garonne mais pas comme en 1956.

C'est le 1<sup>er</sup> février 1954 que l'abbé Pierre lance son appel pour les sans-abris qui restera dans la mémoire des français.

En 1954, le Lot-et-Garonne n'avait pas été impacté par le froid comme la région parisienne.

L'hiver 1956, ce fut le tour du sud de la France, j'avais 19 ans et je me souviens que le 1<sup>er</sup> février il avait gelé plus fort que d'habitude.



Les anciens disaient « *À la chandeleur l'hiver prend fin ou prend rigueur* ». Mais le samedi 4 et le dimanche 5 février, le dicton se vérifiait, chaque matin il faisait de plus en plus froid. Le dimanche après-midi, le manteau blanc envahit nos campagnes et nous grelottions tous. A cette époque, à la campagne, le principal moyen de chauffage était la cheminée ou la cuisinière. Dans les chambres, il n'y avait aucun moyen de chauffage et l'eau dans le broc de toilette était gelée. Tous les édredons et les couvre-pieds étaient de sortie sur les lits.

Chaque matin, il faisait de plus en plus froid. Plus aucun véhicule ne circulait et on annonçait qu'il faisait -15°C et moins suivant les coins. A certains endroits il a fait entre -20°C et -25°C.

A Agen le Canal et le bassin du Canal étaient gelés, on y faisait même du patin à glace. La Garonne charriait des glaçons.

A Sainte-Livrade, le Lot était gelé et mon voisin, âgé à ce moment-là de 80 ans, me disait qu'il avait vu, une autre fois, le Lot gelé et c'était l'hiver 1890-1891.

Le mois de janvier avait été clément et la végétation avait redémarré, la sève des arbres était montée et dans la campagne on entendait les pruniers qui éclataient avec le gel.

Ce froid a duré jusqu'au 24 février, la neige n'a pas fondu pendant cette période.

Posons-nous la question : « Si un tel hiver se reproduisait de nos jours, serions-nous en capacité matérielle de le gérer ? »

En 1985 nous avons eu un autre hiver rigoureux mais rien de semblable à celui-là...

*Thérèse A.*



### Escapades à la neige

Nous avons commencé à faire du ski de fond à 50 ans. Nous allions tous les samedis dans les montagnes du Jura sur la frontière suisse à 70 km de Besançon. Un jour, nous avons rencontré un skieur qui nous a invités à nous rendre dans les Alpes à Bessans dans la Maurienne où il y avait de la neige toute la saison d'hiver mais c'était à 280 km, ce qui nous posait un problème.

Nous avons retenu un meublé pour les vacances de Pâques, ayant droit à des jours de congé. Sur place, nous avons trouvé un très beau meublé que nous avons pu retenir pour plusieurs années. Alors nous sommes partis en famille, c'était formidable. Toujours du beau temps (microclimat). De 80 cm à 1 m de neige. Nous avons assisté à plusieurs compétitions (championnat d'Europe de biathlon).

Des jours formidables jusqu'en 2014.

*Pierre M.*

## Comment se chauffait-on au début du XX<sup>ème</sup> siècle ?

### Les accessoires d'antan

#### La bassinoire

Cet ustensile se composait d'un réservoir de cuivre aéré par des trous, surmonté d'arceaux ou le plus souvent d'un couvercle perforé et amovible, muni d'un long manche en bois, garni de cuivre du côté du réservoir.

On introduisait les braises dans le réservoir. Il suffisait ensuite de « bassiner le lit », c'est-à-dire de passer et repasser la bassinoire à l'intérieur des draps, en changeant constamment de place jusqu'au moment du coucher.



#### Le moine et son cassot

On remplissait de braises un petit caisson métallique, muni d'une poignée appelé « cassot ». Celui-ci était alors déposé dans le « moine » : carcasse en lattes de bois, de forme allongée, et l'on introduisait le tout à l'intérieur des draps au moment du coucher afin de les faire tiédir sans risque de brûlure pendant quelques minutes et de les rendre bien secs car le froid et l'humidité de la salle commune les rendaient très frais.



#### La bouillotte en grès

Ce récipient destiné à être rempli d'eau chaude, servait à chauffer les lits. Il était doté d'un goulot de remplissage et d'un anneau de préhension.

Ces récipients étaient réalisés en divers matériaux (céramique, cuivre, grès, laiton, étain,...) mais durant la première moitié du XX<sup>ème</sup> siècle les bouillottes en grès restaient les plus employées.



#### La brique

De forme rectangulaire, assez plate et percée de quelques trous, la brique était chauffée dans la cheminée, dans le four ou l'eau bouillante pour qu'elle emmagasine la chaleur. A l'aide d'un bâton inséré dans les trous, on la passait dans les draps.



#### Chaufferette - chauffe-pieds

Récipient en métal ou en céramique contenant des braises et qui, posés sur les genoux ou par terre, servait à se réchauffer les mains ou les pieds. La chaufferette était à fond plat ou sur pied et comportait des trous pour l'aération dans sa partie supérieure.



#### Cuisinières - fourneaux domestiques à bois et à charbon

Construite en fonte et en tôle de fer, elle comprenait un four, une étuve et une chaudière. Elle était équipée d'une barre de laiton sur le devant et d'une buse en cuivre. Elle permettait de cuisiner tout en chauffant l'habitat.



#### Edredon à plumes

Les chambres n'étaient pas chauffées, seulement la cheminée qui chauffait la pièce principale et dans la cuisine la fameuse cuisinière. L'édredon gonflant en duvet et plumes de canard était posé en bout de lit en plus des draps et de la couverture afin d'apporter un supplément de chaleur bienvenu pendant les hivers rigoureux.



## Souvenirs de Noël

### Un Noël dont je me souviens...

Nous avons décidé d'assister en famille à la messe de minuit dans la belle église romane de Clermont-Dessous (Port-Sainte-Marie). Il est l'heure de partir : mon père, mon mari et ma fille (6 ans), sortent, et maman et moi (sous-prétexte de fermer les volets) plaçons un cadeau pour chacun sous le sapin, et en hâte, je mange le gâteau du Père Noël, j'enlève la carotte destinée à l'âne, et maman se charge de la prune à l'Armagnac du Père Noël.

De retour après la messe, plus de carotte, ni de gâteau, et plus rien dans la tasse... Le Père Noël était donc passé !!! Et depuis, je me suis toujours demandé ce qu'avait dû penser le prêtre de cette grand-mère qui, au moment de la communion, sentait l'Armagnac... (Ma mère n'avait pas hésité à manger la prune et l'Armagnac qui allait avec... !)



*Madeline L.*



### Souvenir d'un Noël en 1971 (avant notre départ pour 3 ans en Afrique)

Chez nous, nous étions deux filles, papa rêvait d'un garçon...

Premier petit enfant, un garçon ! Quelle joie pour papa.

Au Noël de ses 6 ans, le Père Noël lui envoie un établi et ses outils multiples avec entre autres des marteaux.

Au moment de l'apéritif, on s'activait à la cuisine. Mon fils tapait à cœur joie avec ses nouveaux cadeaux dans la salle à manger attenante.

Au moment de passer à table, STUPÉFACTION !!!

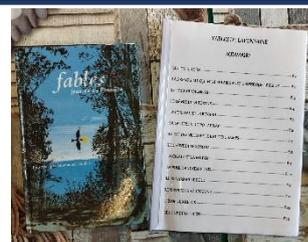
Il avait consciencieusement cassé toutes les briques réfractaires du devant de la cheminée à feu ouvert... Qui brûlait... Quelques jours plus tard, nous partions. A notre retour, papa avait réparé les dégâts !!!

*Evelyne M.*

## Atelier lecture

### Lectures et échanges...

Tous les mardis matins, nous nous retrouvons à la bibliothèque pour une heure de lecture et d'échanges. Ces moments sont enrichissants, agréables et distrayants. En janvier, le thème de lecture était La Fontaine et ses Fables.



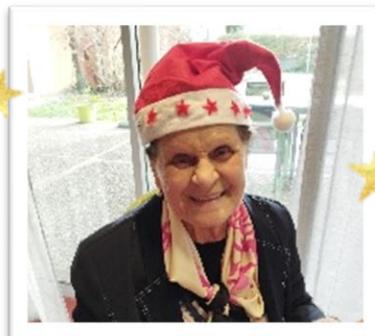
## Pensée positive

« Tout l'univers obéit à l'Amour. Aimez, aimez, tout le reste n'est rien. »

*Jean de LA FONTAINE*



## Noël aux Ecrins



# Joyeux Noël



## Échanges intergénérationnels



Depuis décembre 2022, nos résidents correspondent par courrier avec les élèves de CE2 de l'école Paul Bert (école voisine).

Ce projet, dont l'initiative revient à l'enseignante et ses élèves, a emballé nos résidents.

Les élèves ont « ouvert le bal » avec des cartes de vœux pour les fêtes de Noël auxquelles nos résidents se sont fait un plaisir de répondre. Par la suite, plusieurs rencontres seront organisées au sein de la résidence.



## Pensée positive

« L'enfance est un lieu auquel on ne retourne pas mais qu'en réalité on ne quitte jamais. »

Rosa MONTERO



## 1<sup>er</sup> de l'An aux Ecrins



## Pensées positives

« Que cette année vous soit heureuse ; que la paix, le repos et la santé vous tiennent lieu de fortune. »

**Madame de SÉVIGNÉ**

« Saluons ensemble cette nouvelle année qui vieillit notre amitié sans vieillir notre cœur. »

**Victor HUGO**



## Une célébrité aux Ecrins

### Francis CABREL, un homme au grand cœur...



Ce mardi 21 février, ce fut pour nous tous, résidents et salariés, une journée magique, qui restera à jamais gravée dans nos mémoires et dans nos cœurs. Trois lycéennes du lycée l'Oustal à Villeneuve-sur-Lot, Trecey, Célia et Débora en terminale Sapat (Service à la personne et au territoire), en vue du baccalauréat, devaient mener à bien un projet d'action professionnelle en groupe. Elles ont décidé de planifier une animation auprès des personnes âgées, et ont pris contact avec nous. Avec Johanna, notre animatrice, elles songent tout d'abord à un karaoké. Les jeunes filles expliquent alors qu'elles doivent faire venir un intervenant de l'extérieur.



C'est là que les trois élèves ont eu l'idée folle de contacter Francis CABREL pour qu'il chante bénévolement. En effet, l'une d'elles, Trecey, connaissant sa fille, Thiu, a pensé qu'il pourrait répondre favorablement, ce qu'il a fait sans hésiter. Cet homme réputé pour sa pudeur et sa simplicité a fait preuve d'une grande générosité en acceptant d'entrer en scène pour un concert privé exceptionnel. Grâce à cette merveilleuse initiative et ce projet émouvant, cette journée fut un grand moment de partages et d'échanges inoubliables. Une rencontre privilégiée et hors du commun, rien que pour les résidents. « Un peu plus d'amour que d'ordinaire... » Ce chanteur, si populaire et néanmoins assez discret a su rester humble, malgré l'ampleur de sa carrière musicale. Monsieur CABREL a su partager avec nous un moment simple et féérique à la fois, avec ses chansons connues de tous : « Petite Marie », « Je l'aime à mourir », « La dame de Haute Savoie », « C'est écrit », « La Corrida », « L'encre de tes yeux », « Les murs de poussière ». L'après-midi s'est clôturée avec un discours de remerciements de Madame L., au nom de tous les résidents :



*« Quel privilège hors du commun d'accueillir dans notre maison un chanteur si réputé, disons plus juste : le troubadour rêvé par notre reine Aliénor ! Né dans notre terre occitane, votre chant simple et touchant a fait vibrer dans nos cœurs la courtoisie du poète et l'élégance du chanteur. C'est très rare ! Soyez en remercié. Votre talent si inspiré est si précieux qu'il trouve naturellement place dans notre Écrin. De nous tous, un grand merci. »*

Ce à quoi, M. CABREL répondit :

*« Très joli texte, je vous remercie, c'est vrai qu'Aliénor m'a beaucoup inspiré, c'était une reine qui aimait s'entourer de troubadours, et c'est vrai que le nom choisi pour ce lieu est particulièrement poétique. Lorsque j'ai dit oui à ces demoiselles, je me suis dit, tiens, aller chanter chez Aliénor, c'est quand même assez exceptionnel, donc je vous remercie de l'avoir souligné chère madame. »*

**Gwladys MACCALLI - Johanna CARRIERE**



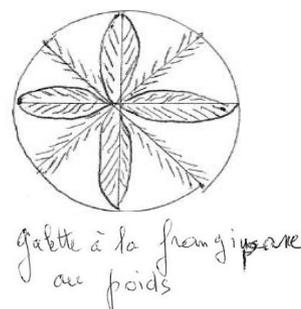
## Souvenirs de jeunesse

### Les galettes de l'Épiphanie

Durant les années 1950, en 1958, nos parents tenaient une boulangerie-pâtisserie, au bord de la nationale 7, près d'Orly.

Noël, Nouvel An et Épiphanie représentaient les semaines les plus intenses de travail et chacun, à son niveau, « mettait la main à la pâte », même la petite Mireille âgée de 11 ans.

Notre papa réussissait bien la pâte feuilletée, et ses galettes de l'Épiphanie étaient très appréciées. Après plusieurs manipulations, il découpait la pâte, puis pesait des pâtons qu'il aplatissait et mettait en forme avec un rouleau à pâtisserie pour la confection de galettes de 2, 4, 6 ou 8 personnes. Mon « travail » consistait à enduire le dessus des galettes au moyen d'un pinceau imprégné de jaune d'œuf, puis avec la pointe d'un couteau d'office de tracer sur la pâte un dessin correspondant au nombre de personnes et enfin la cuisson.



Les galettes feuilletées simples avaient le même dessin et le même prix suivant le nombre de personnes. Par contre les galettes à la frangipane étaient vendues au poids.

*M. D-M.*

## L'Épiphanie aux Écrins



## Recette

### CRÊPES

Pour 6 personnes

- 250 g de farine
- 3 oeufs
- 50 cl de lait
- 2 cuil. à soupe de sucre
- 1 cuil. à soupe de rhum
- 1 de noisette beurre
- 1 pincée de sel



### Étapes de préparation

Versez la farine dans un saladier et mélangez avec le sucre et le sel. Faites un puits au centre puis incorporez les œufs.

Délayez progressivement avec le lait jusqu'à obtenir une pâte fluide et homogène. Ajoutez le rhum, mélangez et laissez reposer 1 heure.

Faites chauffer une poêle à crêpes avec un peu de beurre puis versez une petite louche de pâte. Laissez cuire jusqu'à ce que les bords se détachent, retournez la crêpe et faites-la cuire de l'autre côté. Réservez au chaud et procédez de la même façon jusqu'à épuisement de la pâte. Garnissez selon votre goût, pliez les crêpes et servez.

Régalez-vous !



## La Chandeleur aux Ecrins



## Paroles de salariés

### Les Services à la personne

*Notre service d'étages est composé de : 10 agents de jour, 1 apprentie, 5 veilleuses de nuit, 1 femme de ménage, 1 lingère.*

« Nous nous présentons, nous sommes les "blouses roses" : Cathy, Mireille, Corinne, Dominique, Mélissa, Laurence, Mélisande, Sandra, Marième, Cécile et notre apprentie depuis bientôt 2 ans : Manon.

Le 1<sup>er</sup> binôme arrive à 7h45 et le 2<sup>ème</sup> à 8h00. Nous démarrons la journée avec la distribution des petits-déjeuners. À 9h00, nous effectuons la réfection des lits et l'entretien des appartements. À 11h30, nous commençons à accompagner les résidents aux restaurant. À midi, un binôme procède à l'aide aux repas, et le 2<sup>ème</sup> binôme distribue les plateaux en appartements pour ceux qui ne descendent pas au restaurant. En début d'après-midi, nous prodiguons les soins de nursing aux résidents qui le nécessitent. Puis, à 15h30, un binôme part pour la distribution du goûter et l'autre binôme effectue l'entretien des appartements afin de maintenir un environnement agréable et confortable. Enfin, à 18h30, nous distribuons en étages les plateaux dîners aux résidents qui préfèrent dîner dans leur appartement. Notre travail consiste au bien-être des résidents, au confort, à la disponibilité, à la bienveillance et à la bonne humeur... En conclusion, nous leur apportons beaucoup, ils nous en rendent tout autant, cela nous donne de précieux moments. »

### *Les blouses roses*

« L'équipe de nuit est composée de : Marie-Hélène la plus ancienne, Hayat, Carolina, Berdélie, et Luz. Nous travaillons de 20h00 à 8h00. Notre travail de nuit se déroule de la façon suivante : transmissions avec l'équipe de jour à 19h45, puis à partir de 20h00, nous démarrons la première ronde (distribution des tisanes, des traitements, aide aux couchers et soins d'hygiène). Nous profitons de cette ronde où les résidents sont réveillés pour discuter avec les uns et les autres, répondre à leurs besoins, s'assurer de leur bien-être et de leur sécurité, nous nous adaptons aux résidents et nous essayons le plus possible de respecter les habitudes qu'ils avaient à leur domicile : heure du coucher selon leurs envies (les résidents sont libres de se coucher à l'heure qu'ils veulent). La deuxième ronde débute à 1h00 du matin (visite pour certains, et soins d'hygiène pour d'autres). La troisième ronde est identique à la deuxième et commence à 3h30. Entre les différentes rondes, nous faisons du ménage, nous préparons les petits-déjeuners et bien évidemment nous répondons aux appels des résidents. Le matin, nous effectuons des aides au repas et des aides au lever. Bien que nous ayons moins de temps avec les résidents que les équipes de jour, nous apprécions toujours nos échanges et de passer un peu de temps avec eux, notre présence les rassure. Ils savent qu'ils peuvent compter sur nous en cas de besoin durant la nuit. »

### *Les veilleuses*

« Je me présente, je m'appelle Nathalie, je suis aux Ecrins depuis 1995, ce qui ne me rajeunit pas... Suite à une courte période de chômage, j'ai été embauchée au poste de lingère. En ce qui me concerne, ma journée de travail démarre à 8h00, où je commence à faire tourner les machines à laver avec le linge de la cuisine et du restaurant. Je repasse ensuite les draps de la veille, et le linge. Par la suite, au milieu de la matinée, je ramasse le linge sale et restitue le linge propre jusque dans les armoires. Ensuite, vers 12h30, je pars effectuer le ménage des couloirs sur 5 étages, ainsi que les pièces communes (accueil, bureaux, escaliers, bibliothèque, salle de gym, vestiaires). Voici mon travail au sein de l'entreprise. Durant toutes ces années, j'ai vu l'évolution de la résidence, les locaux se sont rajeunis, les appartements se sont équipés de salles d'eau plus appropriées aux personnes à mobilité réduite. De ce fait, la vie aux Ecrins d'Alienor est devenue plus simple. Les équipes se sont ajustées et renouvelées afin de répondre aux besoins de nos résidents. La vie est plus douce car toutes les équipes communiquent une fois par jour pour leur bien-être. Je souhaite à tous les résidents une bonne vie dans ces lieux partagés dans lesquels je prends plaisir à les voir heureux parmi nous.

### *La lingère*

## Aliénor d'Aquitaine (1122-1204)

Suite...

### La Reine d'Angleterre

Aliénor épouse Henri à Poitiers en 1154. Elle est âgée de 32 ans. Alors qu'elle avait donné deux filles au roi de France, elle donnera huit enfants au roi d'Angleterre dont cinq fils. Tout semble donc aller pour le mieux si ce n'est que la nouvelle reine s'intéresse bien plus à ses propres terres qu'à l'Angleterre, où, contrainte et forcée, elle n'effectue que quelques séjours. Poitiers devient alors le centre de la vie courtoise et de la poésie. Soucieuse de sa descendance, Aliénor fait de Richard, le futur Cœur de Lion, son héritier. Âgé de 12 ans, il est proclamé Duc d'Aquitaine. Pour une affaire de succession, elle se dresse contre son mari en soutenant ses fils. Alors que vêtue en homme, elle tente de se réfugier auprès de son ancien époux, le Roi de France, Henri. Il la fait enfermer au château de Chinon où elle restera prisonnière durant seize ans et ne sortira de sa captivité que lorsque son fils Richard montera sur le trône à la mort d'Henri en 1189. Libre à nouveau, Aliénor, alors âgée de près de 70 ans, n'a rien perdu de son remarquable dynamisme ni de l'intérêt qu'elle porte aux affaires politiques. Elle régentera le royaume durant la 3<sup>ème</sup> croisade.

Elle travaillera à affermir le pouvoir de Richard contesté par son frère Jean sans Terre allié à Philippe Auguste, le Roi de France. Âgée de 72 ans, elle ira elle-même chercher son fils Richard à Vienne où il est prisonnier et assurera son retour triomphal en Angleterre.

Elle se retirera au monastère de Fontevault. En 1199, Richard Cœur de Lion est assassiné. Aliénor, jette toutes ses forces dans le combat pour la succession en faveur de Jean sans Terre mais elle ne pourra éviter les erreurs de son fils et le triomphe du Roi de France, Philippe Auguste.

A l'âge de 82 ans, le 31 mars 1204, Aliénor meurt à Poitiers. Elle est inhumée à Fontevault où l'on peut toujours voir son gisant qui voisine avec ceux de son second mari Henri II de Plantagenet et de son fils Richard Cœur de Lion.

### La légende d'Aliénor

Dès la fin du XI<sup>ème</sup>, Aliénor est l'objet d'une légende scandaleuse. De son vivant, des ragots sont colportés sur son compte. Les historiens, presque tous gens d'église, en font l'archétype de la femme scandaleuse, « la preuve vivante de la méchante nature féminine ».

A partir de la période romantique, la légende d'Aliénor reprend de l'ampleur, la caricature de la femme sensuelle et adultère laisse place à un portrait plus nuancé. Aliénor, la scandaleuse, reste la femme libre et séductrice mais avant tout la reine cultivée, la souveraine à la fois influente et opiniâtre, disposant librement de son cœur et de son corps.

*Pierre M.*



## Pensée positive

« S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie. »

*Oscar WILDE*



## Zen attitude

### Les bienfaits de la sophrologie



La sophrologie permet de bien vieillir en agissant sur la détente corporelle et mentale ainsi que sur la gestion des douleurs. Ses bienfaits sont nombreux.

#### Sur le sommeil :

En appliquant les techniques de respiration apprises pendant les ateliers de sophrologie, au moment de l'endormissement, la personne peut ainsi focaliser son attention sur sa respiration et ainsi faire taire son mental (ses pensées). En état de détente physique et mentale, le sommeil arrive plus vite.

#### Sur le stress et la dépression :

En agissant sur le lâcher-prise, ainsi que sur les peurs et les angoisses, la sophrologie permet d'être apaisé et de mieux gérer ses émotions.

Chaque atelier est un moment privilégié de calme et de détente, un espace de bienveillance où l'on vient poser ses « paquets » et se recharger en pensées positives.

#### Qu'est-ce que l'atelier de sophrologie ?

C'est un espace de détente et de bien-être dédié au corps et à l'esprit. On y apprend, notamment grâce à des techniques de respiration ou encore de visualisation, à relâcher complètement les tensions aussi bien physiques que mentales.

Guidé au son de la voix, chacun apprend, ainsi à lâcher prise, à laisser son mental d'apaiser, à se détendre et à se ressourcer en toute sérénité.

*Céline DELMAS*

## Mouvement solidaire

« Lovely solidarity »



Depuis le mois de janvier, notre atelier couture a pour objectif de confectionner des "Lovely Bags" en soutien à la lutte contre le cancer du sein.

Ces sacs permettent aux femmes qui ont subi une mastectomie de pouvoir dissimuler leurs drains dans ces jolis sacs, de pouvoir sortir de l'hôpital et se promener en ville élégamment.



Une fois les "Lovely Bags" terminés, ils sont ensuite amenés dans une mercerie, le « Quartier des tissus » pour être ensuite distribués dans les hôpitaux.



*Johanna CARRIERE*

## Pensées positives

« Dans la sagesse, il y a le sage, dans le sage, il y a l'âge. Il n'y a pas d'âge pour être sage. »

*Alain LAUGIER*

« Le vrai bonheur est dans le calme de l'esprit et du cœur. »

*Charles NODIER*



## Coin détente

## MOTS MÊLÉS DE L'HIVER

Y H W F R E V E I L L O N S G D V A C R E C H E  
 W R Q U W T W Z G P C V M G E R T T E L A M Z M  
 V N D K Q T M O I I B U W F T G E S T V T E T Z  
 Y C A R T E D E V O E U X O F P U E H B J E W J  
 N J H N U H Z N I P A S D N O Q O T S U E Z J A  
 M P Q A F C E S N D D V E I P Y R E O N C V Y R  
 B U C H E O P W B O N N E T X T Y F I H U R C Q  
 P J H D A L Y R S A U Z U U K T P M O A R G U I  
 B C A O B C S A R P U Z Q L D H E C J B O E S S  
 J G N S X C F S C E T C S D P H O B X D D F J E  
 B U D A D U U B G H V I E E C L O O S Z O A C L  
 O I E N G N O E U D A C X E A U K N E I L P O F  
 U R L T B R W C Y Q O U U T L S V L F B P V A U  
 G L L O C X O O A R K P S E D N I D L U H S Z O  
 I A E N H B E U A D F S J S H H L C E Y E O C T  
 E N I S P N E T G T E L Z Q E O A R R H K V X N  
 V D Z K N O I I J E B A N H P T T N A B U R R A  
 Q E M E P O M L H U H G U A C A T T K Y H E A P  
 R J R M N Y Z S K J J F H V T N Q E E J O K B E  
 C A C L E M E N T I N E R E E C P U D L U O B G  
 T O H E G I E N D U P C E N G B V X E N X Q A N  
 S A I N T N I C O L A S Z T N B A F J T Q W R A  
 R V E L I O T E X S D E C E M B R E E P O B B B  
 E W W O V P O L E N O R D T R A I N E A U G E O

ange	avent	barbe	bonnet	bougie	boule
buche	cadeau	carte de voeux	chandelle	chaussette	cheminee
chocolat	clementine	clochette	creche	decembre	decoration
dinde	elfes	etoile	fetes	gui	guirlande
hotte	houx	lettre	lutin	neige	noeud
pantoufles	paquet	pole nord	renne	reveillon	Rodolphe
rouge	ruban	Saint Nicolas	santon	sapin	traneau

## Coin détente

### ANAGRAMMES

A	U	D	A	C	E
J	O	U	T	E	S
B	L	O	U	S	E
R	U	I	N	E	S
G	R	A	N	I	T
T	O	R	T	U	E
F	E	I	N	T	S
E	M	I	G	R	E




- Au pied du sapin
- Font la joie des enfants à Noël
- Décorent le sapin
- Ensemble, en famille
- Une spécialité culinaire en Isère et en Savoie
- Une autre spécialité culinaire
- Le repas du réveillon
- La première bonne résolution de l'année qui vient

SOLUTION : caduca - jouets - boules - réunis - gratin - tourte - festin - régime

### SUDOKU

6			4					
4		8		1	6			7
	9	1	2					
						3	8	
3		7				5		9
	5	2						
					9	6	3	
9			7	6		2		4
					1			5

	9	1	3		6			7
	3	4						9
6			1					
1	8				7			
	6	5				3	8	
			6				2	5
					1			3
9						8	4	
4			2		3	5	1	

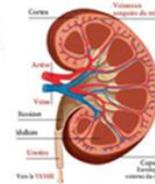
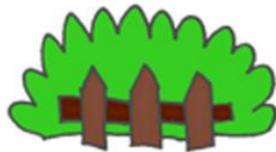
5	6	7	9	4	1	8	6	3	2
4	8	5	7	6	3	2	1	4	9
8	7	1	4	5	2	9	6	3	8
8	5	2	9	3	4	1	7	6	9
3	6	7	1	8	2	5	4	9	9
1	4	9	6	5	7	3	8	2	7
5	9	1	2	7	8	4	6	3	3
4	2	8	3	1	6	9	5	7	7
6	7	3	4	9	5	8	2	1	1

4	7	8	2	9	3	5	1	6	9
9	1	3	7	6	5	8	4	2	2
2	5	6	4	8	1	9	7	3	3
3	4	9	6	1	8	7	2	5	5
7	6	5	9	2	4	3	8	1	1
1	8	2	5	3	7	6	9	4	4
6	2	7	1	5	9	4	3	8	8
5	3	4	8	7	2	1	6	9	9
8	9	1	3	4	6	2	5	7	7

### RÉBUS



z k'



il,  
elle,  
??



1

SOLUTION : Aux Ecrins on y est bien

Quelques poèmes de résidents...

**VIEILLIR, même si...**

Vieillir en beauté,  
 Même quand on a la peau ridée.  
 Vieillir en rêvant de voyager,  
 Même si l'on ne peut plus marcher.  
 Vieillir en gardant l'espérance,  
 Même si l'on connaît la souffrance.  
 Vieillir en se forçant à rire,  
 Même si l'on n'a plus rien à dire.  
 Vieillir en pensant aux siens,  
 Même s'ils résident très loin.  
 Vieillir entouré d'enfant,  
 Même s'ils sont très remuants.  
 Vieillir en toute sérénité,  
 Même si le monde est tourmenté.  
 Vieillir en étant respecté,  
 Même si l'on perd ses facultés.  
 Vieillir tout doucement,  
 En attendant d'autres printemps...

*Georgette D.  
 (Mère d'Evelyne M.)*

**AIMER**

Aimer quelqu'un  
 Ce n'est pas le lui dire  
 Aimer quelqu'un  
 C'est parfois se taire  
 Aimer quelqu'un  
 C'est toujours éviter le pire  
 Aimer quelqu'un  
 C'est savoir laisser faire  
 Aimer quelqu'un  
 C'est attendre le jour  
 Où, peut-être alors  
 On sera aimé en retour

*Suzanne N.*



**RÊVER**

Quand on aime à quinze ans  
 On peut tout briser  
 Quand on aime à vingt ans  
 On peut se marier  
 Quand on aime à trente ans  
 On veut tout assurer  
 Quand on aime à cinquante ans  
 On veut se rassurer  
 Quand on aime au-delà  
 On veut le faire durer

*Suzanne N.*



**EFFEUILLAGÉ**

Aimer un peu  
 Aimer beaucoup  
 Aimer passionnément  
 Aimer à la folie  
 Aimer surtout  
 Mais, ne jamais  
 Rester sans  
 aimer du  
 tout

*Suzanne N.*



**J'AIME**

J'aime  
 Mon amour est si fort  
 Si merveilleux, si tendre  
 Que jusque dans la mort  
 Je ne puis m'en défendre  
 J'aime  
 Et le ciel est si bleu  
 Le soleil si ardent  
 Qu'ils consomment de leurs feux  
 Mon âme, mon cœur, mon sang.

*Geneviève G.*



Aux Ecrins on y est bien!

*Directeur de la publication : Marc DELMAS  
 Rédactrices en chef : Johanna CARRIERE et Céline DELMAS  
 Journalistes : les résidents  
 Mise en page : Gwladys MACCALLI*

