

Le bien-vivre ensemble

A l'attention de tous

Quelques conseils pour le bien-vivre en collectivité.

Respect et adhésion à des valeurs et des règles, respect d'autrui, politesse et courtoisie, aussi bien envers ses congénères qu'avec le personnel de l'établissement qui est là pour notre bien-être. Je fais l'effort de m'adapter à toutes les situations. À bon entendeur...

Une résidente



Nouveauté

Elections du Conseil de Vie Sociale (CVS)

Le 8 juin dernier, se sont déroulées les élections des nouveaux membres du CVS. Sept résidents se sont portés candidats et trois d'entre eux ont été élus.

Il s'agit de :

- Madame Thérèse A.
- Madame Evelyne M.
- Madame Cécile M.

Nous les félicitons et leur souhaitons un bon mandat.



Pensée positive

« Il ne faut pas chercher à rajouter des jours à sa vie, mais plutôt essayer de rajouter de la vie à ses années. »

John FITZGERALD



Edito

Un an déjà...



Aujourd'hui nous vivons avec une émotion particulière la joie de fêter le premier anniversaire de notre journal « Le Petit Écrin ». Que de surprises déjà vécues grâce à vos aventures si bien racontées. N'hésitez pas, nouveaux arrivants, à vous investir : chacun est libre, sans la moindre démarche, de déposer son témoignage, son récit, bref, votre manière de vous impliquer dans la vie de notre journal avec le style le plus proche de votre goût. Il faut reconnaître que le désir, si évident de nos audacieux créateurs a offert un éclairage étonnant à nos textes et donné VIE (quelle chance !!!) à notre « Petit Écrin ». À nous maintenant de lui offrir la lumière : éclairer nos questions les plus surprenantes, allumer dans nos cœurs les images sans cesse renouvelées d'une saison à l'autre, ranimer le chemin de notre délicat et passionnant journal. Soyez patients. Le poète Arthur Rimbaud parle « d'ardente patience ». C'est sans doute quelque chose comme cela qui doit nous habiter pour semer sans savoir ce qu'il en sera après nous.



« Celui qui sème n'est pas toujours celui qui récolte ».

Marielle L.



Nous souhaitons la bienvenue à nos nouveaux résidents :

Juin 2023 :

- V. Danielle
- A. Dominique
- B. Albert

Juillet 2023 :

- L. Marie-Thérèse
- L. Jean
- L. Rose-May
- B. Andrée
- R. Sylvie

Août 2023 :

- R. Edmond
- G. Paul
- M. Jeanine
- S. Yvette
- F. Evelyne



Juin 2023 :

- M. Pierre
- M. Simone
- T. Lucyle
- G. Raymonde
- P. Geneviève

Juillet 2023 :

- S. Lucienne
- J. Philippe
- B. Giselle
- L. Marielle
- Q. Marie
- B. Albert

Août 2023 :

- G. Mireille
- G. Annick
- L. Jacqueline
- A. Catherine

Le coin des poèmes

La Musique !

La musique, n'est-ce pas un joli nom
 Qui emplit nos cœurs de jolis sons !
 Qu'elle soit douce et harmonieuse,
 Forte, rapide ou capricieuse
 Elle enchante toutes les oreilles,
 Avec elle, on est tous pareils !
 La musique... ah ! La musique.
 Sans avoir l'esprit critique,
 Elle adoucit, paraît-il, les mœurs,
 Et met du baume à tous les cœurs.
 De tous les instruments présents,
 Lequel joue le plus longtemps ?



Peut-être le violon grinçant ?
 Le piano aux sons si différents ?
 La guitare, cousine de la cithare,
 L'harmonica, le saxo, ou plus tard
 La batterie et la trompette
 Qui font des bruits de tempête !!
 La musique, il est impossible
 Que l'on n'y soit pas sensible !!



Isabelle THOMAS

Pensée positive

« La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée. »

PLATON



Fête de la musique

De la musique dans les cœurs



Nous avons passé un après-midi merveilleux à célébrer la fête de la musique, organisée par l'association France Alzheimer 47. Tout a commencé par un délicieux déjeuner au restaurant, situé sous les halles du Chat d'Oc, suivi d'un concert animé par Cédric MOULIE spécialement pour l'occasion. Ensemble, nous avons chanté des chansons d'autrefois, apportant ainsi une touche ensoleillée à nos cœurs. Nous tenons à remercier les bénévoles de l'association pour leur dévouement et leur gentillesse.



Pensée positive

« La musique peut effacer les larmes des yeux et amener le sourire au cœur. »

Anonyme



Souvenirs d'enfance

Le morceau de sucre...

Dans notre village nommé Lombard, nous étions occupés par une troupe de soldats allemands qui avaient logé les officiers chez les particuliers.

Chez nous, comme j'occupais seul une chambre, ils ont prétendu que nous pouvions loger ailleurs et ils réquisitionnèrent ma chambre pour loger un officier, un jeune lieutenant très orgueilleux.

Un jour où nous étions à table, cet officier est venu avec son cheval blanc et nous fit poser un morceau de sucre sur celle-ci, à côté de moi. Il est entré, à cheval, dans la maison, afin que ce dernier puisse savourer ledit morceau de sucre et pour nous faire comprendre qu'il était chez lui. Nous fûmes sidérés.

Ils logeaient dans une maison de maître et ils partaient, une fois par semaine, entraîner leurs chevaux dans les bois.

Nous profitions alors de leur absence pour aller dans leur chambre, qui n'était jamais fermée à clef, et nous leur chapardions des bonbons dans leur table de nuit.

Ils ne s'en sont jamais aperçu !!



Monsieur M., 80 ans plus tard, a partagé le vin d'orange avec ses amis de table à l'occasion de son anniversaire...

Recette

Le vin d'orange

1 litre de bon vin rosé.

Incorporer 2 écorces d'orange, avec le moins possible de peau blanche avec 200 g de sucre, deux feuilles d'oranger (ou de citronnier). Laisser macérer trois mois minimum et n'oubliez pas la pointe d'Amour et..... le zeste de patience (3 mois !!!)



Quelques expressions franc-comtoises

« Mais guette-les 'oir tous pianoter sur leurs aïphones, y d'viennent complètement brind'zingues avec leurs machins... »

« R'garde moi ça, c'beuillot ! Au lieu d'traverser sur les clous à 10 mètres, y va aller s'faire tailler un short dans l'violo ! Y'en a qui sont pas fute-fute quand même... »

« V'la qui r'fait beau. Roh, ben, t'es sûr qu'les traîne-culotte sont d'sortie... »

« Ben y'en est bien tombé hier soir... Y paraît qu'ça a pété fort dans le haut... J'vais bien te dire qu'ça fait quand même du bien au jardin, ça trési d'jà ! »

« Y travaille par c'te cagna ? Y veut calbasser avant l'heure ! J'm'en vais lui mettre du rosé au frais pour c'midi ! »

« Tu vas la fermer ta grande brailotte ! On s'entend plus causer dans c'te cuisine ! »

Pierre M.

Souvenirs d'Afrique



Annick et son petit singe

1958

Quand j'avais 3 ans, je vivais en Afrique, et j'ai eu la chance d'avoir un petit singe de compagnie.

Maman était obligée de l'attacher car il partait courir après les enfants du village.

Quand il s'échappait, maman devait faire semblant de me gronder. En effet, il était tellement proche de moi qu'il ne supportait pas qu'on me dispute, et, alors, aussitôt il accourait pour me défendre.

Et voilà comment maman pouvait l'attraper et le rattacher.

Le piège fonctionnait à tous les coups...

Annick G.

Mon mari travaillait au service du président de la République en Côte-d'Ivoire.

Tous les soirs, les gens du village se rendaient au « Lac aux Caïmans » (lac sacré), pour leur donner à manger (viande de bœuf et poulets vivants).

Les caïmans se positionnaient au soleil, sur les pierres, pour digérer leur repas, gueule grande ouverte et les « pique-bœuf » en profitaient pour leur nettoyer les dents.



Raymonde G.

Fête de la musique

TAM-TAM : Tu résonnes au cœur de la forêt
 TAM-TAM : Tu appelles ceux qui savent te comprendre
 TAM-TAM : Tu traduis l'âme de celui qui te frappe
 TAM-TAM : Tu attends la réponse du frère au loin là-bas
 La forêt ne parle pas, tu parles pour elle
 Les oiseaux, le silence, le vent font une romance
 Un bruit de fond, un accompagnement
 A tes menaces saccadées à tes appels lancinants
 TAM-TAM : Tu orchestres la vie, la vie de l'Afrique
 TAM-TAM : Tu diriges toutes les destinées
 TAM-TAM : Tu réveilles ceux qui sont endormis
 TAM-TAM : Tu endors ceux qui vont cesser de vivre
 Et tous les animaux de la forêt
 Ecoutent les échos sans y rien comprendre
 Mais se taisent un instant en respectant
 L'importance du message que tu transmets

TAM-TAM : Ton rythme s'accélère
 TAM-TAM : La sueur perle sur tous les fronts
 TAM-TAM : L'âge ne compte plus, tout le monde danse
 TAM-TAM : Une fois encore, ton message est compris
 TAM-TAM-TAM-TAM-TAM-TAM

Pour moi ce soir et pour moi seule fait résonner ton bruit !!!!!

Suzanne N.



Souvenirs de jeunesse

1971

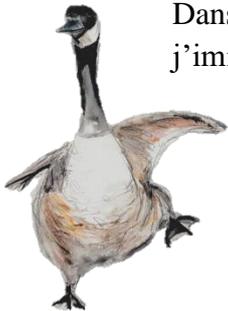
Quand nous étions en Afrique, les collaborateurs de mon mari avaient offert à notre fils de 6 ans un petit singe en cadeau. Celui-ci l'avait nommé Kiki. Nous avons invité quelques amis et comme dessert il y avait des bananes flambées. Pendant que nous étions en grande discussion, Kiki le petit singe, léchait délibérément les assiettes à dessert en raison de la présence de rhum. Il était complètement ivre ! Plus tard, il s'était installé confortablement sur le muret de la Barza et, pris de hoquet, il souriait à pleines dents tel un petit singe ivre.



Evelyne M.

1942

Bordeaux subissait de gros bombardements, maman s'est réfugiée avec ma petite sœur et moi dans un village de l'Entre-deux-Mers. Un jour, les allemands y ont débarqué et un officier, qui logeait dans la même demeure que nous, a demandé à maman de laver ses chemises. Ne pouvant refuser, maman passait les vêtements à l'eau et gardait précieusement le savon qui lui avait été donné. Elle était toute fière de ce bon tour !



Dans mon village à « MOULON », j'avais 4 ans et on m'a raconté que déjà, un peu frondeuse, j'imitais le « pas de l'oie » dans le dos des allemands qui marchaient dans les rues du village.

Dans ce petit village de l'Entre-deux-Mers, à l'école où nous allions, il n'y avait qu'une seule classe (classe unique, de 5 à 14 ans). La maîtresse nous menait dans son potager, à la chasse aux doryphores. C'est, pour moi, un joyeux souvenir.



Cécile M.

1943



On envoyait des colis dans boîtes de conserves que l'on faisait servir par le plombier du coin.

Pierre M.

1944

Quand j'étais petite, maman m'emmenait promener en ville, à Lille. Pendant qu'elle regardait les rares vitrines, je babillais gaiement. À un certain moment, souhaitant vérifier avec qui je m'entretenais, elle s'est aperçue que je discutais avec un officier allemand en lui tenant la main !! Maman ne savait pas depuis combien de temps cette situation durait lors de notre balade !!!!



Evelyne M.

Olympiades inter-structures

La finale

Fin juin, nous avons passé une merveilleuse journée à Astaffort, à l'EHPAD « La Bourdette », où nous avons été chaleureusement accueillis pour la finale des olympiades interstructures.

Nous avons débuté la journée par un pique-nique convivial tous ensemble, suivi d'une série d'épreuves. Nous étions six structures participantes, et cette journée était parfaite pour clôturer nos olympiades 2023.



Enfin, nous avons terminé à la première place ex-aequo avec Astaffort. Pour nous départager, un petit duel entre animateurs a été organisé et nous sommes repartis avec la coupe d'argent et des diplômes.

Nous avons vécu, entre animateurs et résidents, des moments extraordinaires durant cette année passée.

Nous attendons avec impatience les olympiades de l'année prochaine.



Rencontres intergénérationnelles

Des Sourires et des jeux

Une après-midi dans la joie et la gaieté s'est déroulée lors de nos retrouvailles avec nos jeunes correspondants de l'école. Le programme comprenait diverses activités ludiques, notamment les jeux « Awalé » et « Memory », fabriqués par les enfants eux-mêmes, ainsi qu'une variété de jeux de société. Par la suite, nous nous sommes tous rassemblés pour partager un goûter convivial, suivi de la distribution des cadeaux confectionnés avec soin par nos résidents pour les enfants. Ce moment a été une occasion parfaite pour échanger et renforcer les liens.



Rencontres intergénérationnelles

Un aurevoir plein d'émotions avec nos jeunes amis

Fin juin, nous avons partagé un moment très agréable en compagnie de nos petits correspondants, marquant ainsi la fin de l'année scolaire. Au programme, nous avons eu des lectures théâtrales sur lesquelles les enfants ont travaillé tout au long de l'année, en s'inspirant d'extraits de pièces de théâtre de Philippe GAUTHIER. Ensuite, Monsieur B. et Madame M. ont enchanté notre jeune public en contant des Fables de La Fontaine, que nous avons lues ensemble lors de nos ateliers de lecture. Cette année d'échanges, de partages, de joie, de rires et de sourires a été plus que parfaite, avec des moments inoubliables gravés dans nos mémoires.

Nos "petits" vont nous manquer, et nous laissent des souvenirs à jamais gravés dans nos mémoires.



Pensée positive

« L'enfance est le début de l'infini. Sans elle, pas de boucle. Sans elle, pas de futur : c'est pour ça qu'elle dure pour toujours ».



Anonyme

Paroles de salariés

25 ans déjà...



Le 20 juillet 1998, je suis arrivée à la résidence "Les Ecrins d'Aliénor" en tant qu'apprentie serveuse. Après un an, j'ai obtenu mon diplôme de CAP en Hôtellerie / Restauration. Suite à cela, Christophe B., mon directeur, m'a proposé un CDI en tant que serveuse, ce que j'ai accepté avec enthousiasme. J'ai occupé ce rôle jusqu'en 2009.



Au cours de cette même année, j'ai également pris en charge des fonctions d'animation en complément de mon rôle de serveuse, tout en assistant ma responsable de restaurant.

En 2011, un changement de Direction a eu lieu avec l'arrivée de Monsieur D.

En 2015, ma responsable de restaurant a quitté son poste et ma hiérarchie m'a proposé de lui succéder. J'étais très fière de cette proposition et je l'ai acceptée avec plaisir. Il est vrai que le stress était de la partie car gérer une équipe de quatre serveurs était une première pour moi...

En mars 2020, la crise du Covid-19 a bouleversé nos vies, ce qui fût une période très difficile, tant pour les résidents que le personnel. Pour soutenir nos résidents et alléger les tensions, nous avons instauré une tradition



quotidienne d'une heure pendant laquelle le personnel chantait en faisant le tour de la résidence, tandis que les résidents profitaient du spectacle depuis leurs balcons. Cette initiative a renforcé les liens sociaux et a apporté de la joie dans cette période difficile.



Malheureusement, pendant cette période, nous avons perdu notre animatrice, Riela, ce qui a été un moment éprouvant pour tous. Par la suite, Monsieur D. m'a proposé de reprendre le rôle d'animatrice. J'ai été confrontée à un choix difficile entre mon poste de Responsable de Restaurant que j'aimais tant et le rôle d'Animatrice pour lequel je n'avais aucune formation spécifique.

Malgré mes doutes, j'ai relevé ce défi qui fût finalement une véritable révélation pour moi. Cela fait maintenant trois ans que j'ai accepté ce poste, et chaque jour je m'épanouis davantage. Cette expérience montre qu'il est parfois nécessaire d'avoir le courage de « se jeter à l'eau » et d'écouter son cœur. Cela peut mener à de belles découvertes et aventures inattendues.



Johanna C.

Mise à l'honneur de nos résidents

Joyeuse fête des Pères et des Mères !

En juin, nous avons exprimé nos vœux chaleureux à toutes les mamans et papas. Le dimanche 4 juin, nous avons célébré la Fête des Mères en offrant une belle rose à chaque résidente. Quinze jours plus tard, nous avons également honoré les papas en leur offrant un coffret de soins pour le rasage.



Souvenir d'enfance

Ma maison d'enfance

Ma maison de naissance et d'enfance en Bretagne n'était pas une « maison de famille », que l'on transmet de génération en génération. Dans les années trente, mes grands-parents paternels l'avaient achetée, à je ne sais plus qui, pour y passer leur retraite de fonctionnaires à proximité de Quimper (préfecture du Finistère) et dans un environnement campagnard calme et agréable. Le domaine établi, je crois, sous Napoléon III comprenait environ 10 hectares de champs, bois et prés et cette vaste maison était assez grande pour y loger deux familles ; mes grands-parents et ma marraine d'une part, et mes parents et leurs enfants d'autre part. Nous appelions l'ensemble « Saint Cadou » du nom de la toute proche chapelle dédiée à Saint Cadou ou Cado, un légendaire Saint celtique miraculeusement venu d'Irlande ou de Grande Bretagne, dans un bateau de pierre, pour évangéliser la Basse Bretagne. Avec son toit en terrasse et son plan en volume de croix grecque à quatre branches courtes et égales, la demeure n'était ni vraiment un château ni même un manoir et n'avait rien d'une maison bretonne. Disons que c'était une grosse maison bourgeoise sans aucun confort à l'époque, mais avec quelques prétentions ; par exemple, sur l'une des façades, une porte d'entrée pour les jours ordinaires et sur une autre façade, une « entrée d'honneur » avec une grande porte (avec deux vantaux) qui ne servait que dans les « grandes occasions » : quand nous recevions des visiteurs, pour le 14 juillet ou pour une cérémonie (le mariage de ma marraine, la mort de mon grand-père...). Malgré les interdictions, ma sœur et moi avions une préférence pour cette entrée d'honneur, surtout dans les journées chaudes de l'été. La porte, fermée, y gardait la fraîcheur des murs en pierre et d'une volée de marches en granit qui donnaient accès à la « grande salle » avec son beau parquet ciré et ses meubles en chêne. Mais ce qui nous fascinait, sur le pan de mur au-dessus du palier en granit, c'était cet unique cartouche de la maison, ce cartouche rectangulaire entouré de volutes arabesques et guirlandes peints au pinceau dans des teintes douces (bleu gris, vert pâle, brun...) ; et au centre de ce cartouche, en lettres ornées à l'ancienne et calligraphiée également au pinceau, cette strophe que nous lisions et relisions à haute-voix :

«Vents, soufflez en toutes saisons

«Un bon air en cette maison

«Que jamais ni fièvre ni peste

«Ni les maux qui viennent d'exès,

«Envie, querelle ou procès,

**«Ceux qui s'y tiendront ne molestent*

**(Ceux qui y vivront ne fassent souffrir)*



*Maison de Saint Cadou dans laquelle sont nées
Madame M. et sa sœur jumelle en 1939
Huile sur toile originale - Début XX^{ème} siècle*



*Maison de Saint Cadou vue du ciel.
Tiré de Google Maps - 2023*

Dix ans, onze ans, douze ans... À mesure que nous grandissions nous comprenions davantage cette prière aux vents des horizons et ces souhaits.

Bien longtemps après, évoquant quelques souvenirs d'enfance parfois différents, nous nous sommes aperçues, ma sœur et moi, que nous avons définitivement mémorisé cette strophe et que nous avons intériorisé la sagesse de cette prière et de ces souhaits pour une vie paisible et préservée.

Anne-Marie M.

Sorties de l'été

Une journée à la campagne

Le jeudi 29 juin, nous avons vécu une journée mémorable à la campagne, dans le charmant village de Bajamont. Notre matinée a débuté par la visite de la petite église romane datant du XIII^{ème} siècle. Ensuite, nous nous sommes reposés sur les bancs, à l'ombre, profitant du calme de la campagne. À l'heure du déjeuner, nous avons tous partagé un pique-nique dans le parc ombragé, juste à côté de la mairie. Après notre repas, nous nous sommes lancés dans une jolie promenade jusqu'au viaduc.



Le viaduc de Bajamont, construit en 1865, en même temps que la voie ferrée. Cet édifice impressionnant est long de 155 mètres avec une hauteur maximale de 10 mètres et reposant sur 12 arches. À ce jour, les trains continuent de circuler sur ce viaduc.

De retour d'une balade revigorante, nous avons terminé notre journée en jouant à des jeux de société sous les arbres, dans une ambiance détendue et conviviale.



Balade au fil de l'eau

Le lundi 10 juillet, nous avons eu le plaisir de partir en balade au fil de l'eau, sur la Baïse, surnommée « la Petite Amazone ». Nous avons embarqué sur la gabarre du « Prince Henri » à Nérac pour une croisière-repas de 2h30. Pendant cette excursion fluviale, nous avons pu régaler nos papilles tout en admirant un superbe paysage verdoyant riche en histoire ainsi que l'impressionnant passage de l'écluse de Nazareth, qui fût « périlleux » compte tenu de l'espace restreint entre les murs et le bateau. L'équipage, composé exclusivement de femmes, nous a réservé un accueil des plus chaleureux et nous a conté l'histoire d'Henri IV et de Fleurette. C'était une journée inoubliable !



Parcours de vie

Mes métiers, ma vocation...

Avant d'entrer aux Ecrins d'Aliénor, je fus pasteur pendant plus de 42 ans, dont 20 ans en Agenais. Mais j'ai travaillé comme dessinateur industriel trois ans (de 17 à 20 ans) au Havre, puis dans la même entreprise un an, dans un centre de recherche à Antony dans la région parisienne. C'est là que ma vocation pastorale s'est affirmée à l'âge de 21 ans. J'ai donc fait mes études de théologie durant 4 ans à Paris, je n'ai pu exercer mon ministère pastoral qu'à 30 ans. J'ai ensuite exercé 5 ans à Moncoutant dans le nord-ouest, 21 ans à Castelmoron-sur-Lot et Agen et pour finir quelques années en Dordogne où j'ai esquissé quelques dessins et tableaux.

J'ai pris l'habitude de dessiner et peindre plusieurs lieux de vie dont voici, ci-dessous, quelques réalisations.

Avec mon épouse nous avons vécu à Agen, en Lot-et-Garonne, durant plus de 25 ans. Pour moi, aussi longtemps que je m'en souviens, j'ai toujours aimé dessiner et peindre.

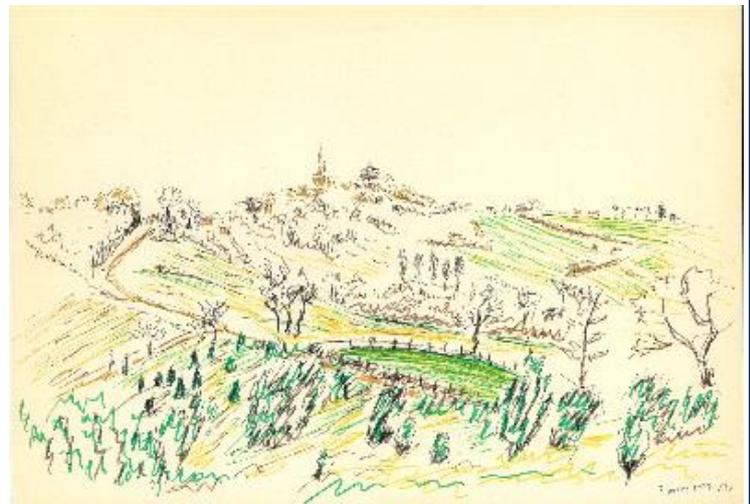
Quel bonheur de pouvoir exprimer sa joie avec des couleurs et les symboles de la vie. J'ai pu aussi apporter, aux jeunes de mes paroisses et à mes quatre fils, la joie de partager mes dessins, mes illustrations de la Bible et de la vie de Jésus.



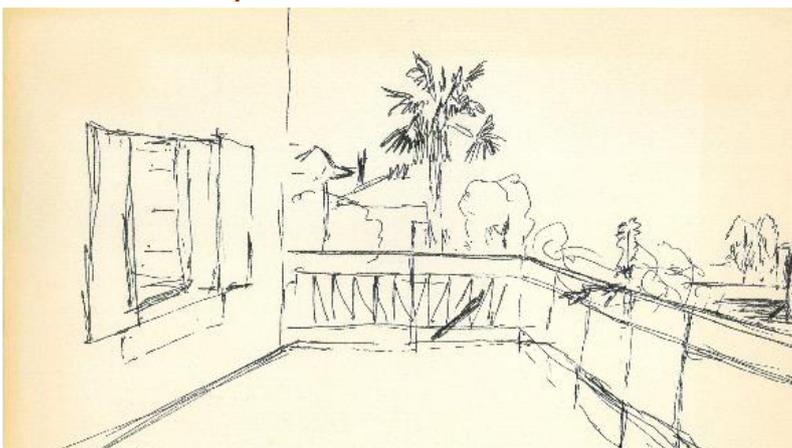
*Temple protestant d'Agen
Tiré du site : patrimoine-religieux.fr
© Catherine BONHOMME*



*Bord de la Dordogne – Pessac
Aquarelle de Monsieur B.*



*Montpezat-d'Agenais
Aquarelle de Monsieur B.*



*Vue sur le Lot de mon balcon
Castelmoron-sur-Lot
Dessin de Monsieur B.*



Michel B.

Atterrissage hors du commun...

Une « quinquina » aux Écrins d'Aliénor

Tout a commencé fin mars 2023, en fin de journée, où, après 6 bonnes heures de trajet en voiture depuis Marseille, mon petit frère (je précise car mon grand frère interviendra plus tard dans cet article) me dépose épuisée devant la porte des Écrins, prend mes sacs et ma valise et devant ma mine désespérée, me dit :

« Écoute Marina, je suis désolé, mais il n'y avait pas de place en crèche pour toi ici à Agen non plus. »

« Peut-être, je me dis, mais ma place n'est pas ici non plus ! Je suis beaucoup trop jeune ! »

« D'accord » ai-je répondu, de mauvaise grâce, je l'avoue.

Tout ça pour me rapprocher de ma famille et les rassurer après une chute dans ma chambre et une fracture du pied à Marseille où je vivais seule depuis 10 ans et où l'unique solution de recours a été un appel aux marins pompiers, suivi d'une brève visite dans le service des urgences à l'hôpital de la Timone.

A notre arrivée à l'accueil, on nous indique que je suis « appartement 116 » au 1^{er} étage, et on nous tend une clé. J'apprendrai quelques jours plus tard qu'il s'agit de Gwladys, que je considère comme la représentante de ce que j'appelais le « petit peuple des bois » quand je travaillais dans un grand groupe d'ingénierie pétrolière et gazière, et, sans qui, rien ne se fait dans une structure, quelle qu'elle soit.

« Tiens », je me dis, « On parle d'un appartement et non d'une chambre ?! »

Je suis visiblement trop habituée aux hôpitaux et cliniques pour me rendre compte de ce que les Écrins sont en réalité. Arrivés au 1^{er} étage, les portes de l'ascenseur s'ouvrent sur un grand couloir un peu sombre mais éclairé par des plafonniers. Nous slalomons entre des déambulateurs, des fauteuils roulants et autre « rolators » à peu près à la queue-leu-leu le long des murs et bingo ! Le nombre 116 apparaît sur l'une des portes. Juste après la 114 ! Mon frère sort la clé et ouvre sur un studio, à la décoration sobre et simple, aux couleurs douces reposantes, et aux meubles rares mais fonctionnels : il dépose mes bagages sur le sol, visite et détaille à voix haute ce qu'il voit, puis se précipite comme un enfant de 10 ans (il en a bientôt 53) dans le fauteuil confortable qui fait face à la télé pour essayer aussitôt la télécommande (du fauteuil) et me dit ravi : « Tu as vu ? C'est cool, ça marche ! », et « Tu as vu ? Il y a aussi un balcon ! Pour les petits déj' c'est bien non ? »

En effet, oui, c'est cool, et oui, ça marche, mais je ne suis pas particulièrement fascinée par les fauteuils électriques qui changent de position (plus ou moins assis, plus ou moins allongé...) les jambes en bas ou en haut. Mon frère est-il en train de s'enthousiasmer pour me faire adhérer au projet de séjour ici ? C'est parfaitement inutile même si d'entrée, je ne me sens pas à ma place ici. Oui, pour un petit moment puisque je suis maintenant près de la maison de campagne familiale, à 35 km d'Agen, et que je vais pouvoir voir mon père et mon grand-frère plus souvent même si son travail d'édile d'une petite commune du Lot-et-Garonne l'accapare beaucoup (mais paie peu) d'où sa deuxième activité qui lui prend aussi beaucoup de temps. Là, il faut me laisser le temps de m'habituer à mon nouvel environnement, me laisser le temps de créer une nouvelle routine quotidienne, proche de celle qui rythmait ma vie depuis près de quinze ans après un souci de santé relativement important (paraît-il) qui m'a obligée à passer près d'un an dans un centre de rééducation spécialisé afin de ré-apprendre à marcher, me laver, m'habiller, m'asseoir sans tomber, déglutir sans m'étouffer, me concentrer plus de 10 minutes d'affilée, finir des tâches aussi simples que mettre la table pour 4, ce dont j'étais alors incapable. Aujourd'hui, après 5 mois aux Écrins (oui, déjà!), j'apprécie vraiment mon appartement, son aménagement et je m'y sens très bien, peut être trop, car j'y passe la plupart de mes journées et mes repas.



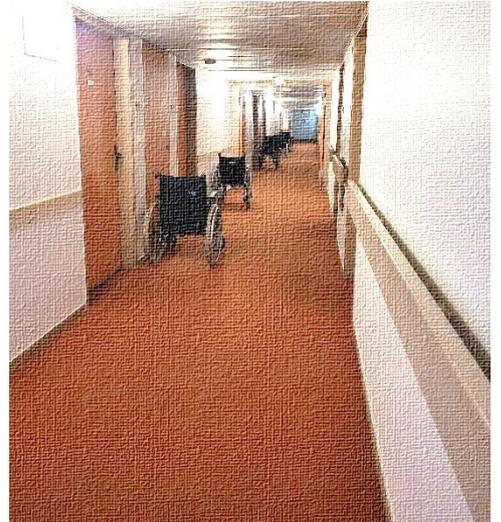
Suite →

Atterrissage hors du commun... (suite)

De mon côté, je participe silencieusement aux diverses animations de Johanna, à distance, grâce à une meilleure audition que la moyenne des gens (y compris mes fistons de 17 et 20 ans), j'entends tout depuis mon salon. J'entends également les éclats de rire du personnel qui vers 7h30 prend son petit-déjeuner le matin sur la véranda et qui visiblement s'amuse beaucoup, ce qui est bien agréable et me met de très bonne humeur au moment de sortir péniblement de mon lit.

Je passe mes week-end à la campagne et en famille, un peu comme une lycéenne en pension la semaine.

Bref, une routine se met en place petit à petit : 3 séances d'une heure en moyenne par semaine de kiné à l'extérieur et retour rapide aux Écrins pour un déjeuner copieux (voire très copieux) indispensable après pas mal d'exercices et de concentration intense ; d'autant que mon métabolisme brûle les calories depuis très longtemps et j'ai alerté la charmante Hélène qui vient me voir tous les lundis pour doubler les quantités des plats et affiner les menus avec moi compte tenu du nombre de mes allergies alimentaires, ce qui m'empêche d'aller au restaurant 4 étoiles avec les autres résidents !



Les « blouses bleues » sont débordées, réactives en cas de problème, y compris lorsque l'on touche au dispositif d'alerte par inadvertance ! Ce qui s'est produit peu après mon arrivée aux Écrins ! Deux « blouses bleues » prêtes à agir en sortant des « pipi-room » de mon studio. Mon bras ou mon épaule ont sans doute touché le fil rouge.

Enfin, cette mini routine est également ponctuée par mes visites régulières et indispensables chez Sarah, l'infirmière coordinatrice, pour mes traitements médicamenteux indispensables matin et soir.

Et puis, finalement, après tout, c'est vrai que je suis parmi les plus jeunes résidents mais combien d'entre eux me dépassent sans forcer dans les couloirs finalement ?!

Devinette :

Déterminez l'âge de l'auteur de l'article à l'aide du texte et des informations suivantes :

- 1) Elle a 15 mois de plus que son « petit frère »
- 2) Elle a 23 mois de moins que son « grand frère »



Anonyme

Pensée positive

« Pour atteindre la montagne il te faut de la force, du courage et de la volonté... Dans la vie c'est pareil soit tu restes à la contempler, soit tu essaies d'aller au sommet. »

Fabienne DECROUX



Le coin des distractions



P'TIT BAC MÊLÉ



Trouvez et entourez 26 mots cachés (sens horizontal, vertical et diagonale).
 Chaque mot commence par la lettre associée (de A à Z) associée à leur catégorie.
 Par exemple : un prénom f. par A, une actrice commençant par B...



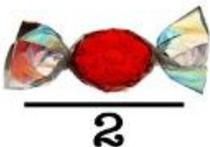
- A Prénom f.
- B Actrice
- C Métier
- D Peintre
- E Chanteur
- F Verbe
- G Couleur
- H Fleur
- I Arbre
- J Sport
- K Fruit
- L Légume
- M Animal
- N Plat
- O Boisson
- P Vêtement
- Q Minéral
- R Anatomie
- S Film
- T Poisson
- U Pays
- V Marque
- W Véhicule
- X Prénom m.
- Y Département
- Z Personnage

A ALINE D DALI G GRIS J JUDO M MOUTON P PYJAMA S SISSI V VITTEL Y YVELINES
 B BARDOT E ELVIS H HORTENSIA K KIWY N NAVARIN Q QUARTZ T TRUITE W WAGON Z ZORRO
 C COIFFEUR F FAIRE I IF L LAITUE O ORANGINA R REIN U URUGUAY X XAVIER

RÉBUS



10



2



Adieu l'été, bonjour l'automne.

Le coin des poèmes

LE TEMPS

Je bouscule le Temps
 Pour qu'il se hâte
 Oublieuse de ses marques
 Sur mon corps déjà piégé

Je défie le temps
 Souverain il me toise
 Tandis que je m'effrite
 Année après année

Je dynamite le temps
 Il explose
 Je me moque de ses gouffres
 J'invente des échappées

J'ai effacé le Temps
 Je n'ai plus d'âge
 Je suis au présent
 Je vise l'inexploré !

Andrée CHEDID



JE M'ÉCRIS

J'interprète ma page de vie
 J'en use comme plaque de cuivre
 Je la grène de plaisirs
 Je la saisis en verte saison
 Je la crible d'années
 Je la racle de nuits d'hiver

Je la ronge en creux d'angoisses
 Je m'y taille espace libre
 Je l'attaque en matière noire
 Je progresse d'épreuves en épreuves
 Je la creuse de vaines morsures
 Je la burine d'émotions

Je l'entame
 Pour nier le temps
 Je m'écris
 Pour durer.

Andrée CHEDID



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