

Vendredi
30 Septembre
2022

LE PETIT ECRIN

La Journal d'informations de la résidence Les Ecrins d'Alienor

TRIMESTRIEL

Numéro
1

Eté 2022

L'édito de Mme L.

14 Juillet 2022

Soyons heureux...Il faut le croire !

Il y a tant à raconter après l'éprouvable visite de cet invisible virus venu avec insolence, sans crier gare, nous enfermer... !

Et pourtant, déterminés, héritiers du beau nom d'Alienor d'Aquitaine à qui rien n'a jamais fait peur, nous avons choisi, courageux et masqués, de partir en guerre tous ensemble (Direction, Responsables, Infirmières, Personnel et Résidents) contre ce triste Sire le Covid...

En verrons-nous la fin ? L'espoir nous pousse.

Restons unis, prudents, mais VIVANTS...

Chantons avec Cédric.

Dessignons, bricolons, réveillons nos esprits avec Johanna.

Apprenons l'apaisante pratique du Yoga avec Céline.

Bref, développons nos talents.

Et Johanna l'a promis, nous irons nous promener, OUI ! Le cœur léger, défiant l'ennemi à vaincre.

Au fil des jours, à petits pas ou à grandes enjambées, nous construirons notre histoire...

Marielle L.



Nouveauté été 2022

Depuis le mois de juillet, tous les lundis de 11h00 à 12h00, les résidents peuvent faire leur marché sur le parking arrière de la résidence.



Nos mascottes

Chouquette



Sweety

Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à nos nouveaux résidents :

Juillet 2022 :

- ❖ G. Inès
- ❖ Q. Marie
- ❖ B. Françoise
- ❖ B. Jean
- ❖ M. Nicole
- ❖ L. Marie-Rose

Septembre 2022 :

- ❖ P. Suzanne

Le Coin des Poèmes

L'Été

Si des quatre saisons je devais voter, ma voix lui serait acquise.

C'est le temps où l'on peut avec sa seule chemise, regarder l'eau bleue de notre piscine.

C'est alors que quelques souvenirs reviennent. Où en Afrique, au Sénégal en particulier, nous avons vécu des étés qui n'étaient pas saisonniers.

L'été, c'est ce que nous avons aimé dans ce continent qui ne connaît pas de saison.

Nous sommes revenus à notre pays de naissance. Là, il faut vivre les beautés de l'automne et les froideurs de l'hiver que nous avons beaucoup de mal à supporter.

Quand le printemps revient, c'est pour nous l'espérance.

L'espérance de pouvoir revoir cette année, un été avec ce soleil que nous avons tant aimé.

Comme toute saison, l'été passera. Beaucoup de jours il faudra vivre pour qu'en dépit de nos âges avancés on puisse encore espérer qu'après le printemps, revienne l'été.



Juin 2022 :

- ❖ M. Pierre
- ❖ M. Simone
- ❖ G. Raymonde
- ❖ P. Geneviève

Juillet 2022 :

- ❖ S. Lucienne
- ❖ L. Marielle
- ❖ V. Yvette
- ❖ Q. Marie
- ❖ B. Jean

Août 2022 :

- ❖ B. Raymonde
- ❖ G. Mireille
- ❖ B. Madeleine (100 ans)
- ❖ G. Annick
- ❖ L. Jacqueline
- ❖ J. Marie-Rose
- ❖ A. Catherine

Fête de la Musique – 21 juin 2022

La fête de la Musique a pour vocation de promouvoir la musique de deux façons. Sous le slogan homophone à son nom, « Faites de la musique ! », elle encourage les musiciens amateurs à se produire bénévolement dans les rues et espaces publics.



14 Juillet - Fête Nationale

Le jour férié du 14 juillet fut aussi instauré en référence à la fête de la Fédération, où flottait un sentiment d'union et de fraternité. C'est cette victoire du peuple, que l'on fête le 14 juillet, des drapeaux bleu, blanc, rouge étant accrochés.



Atterrissage en douceur...

Mon arrivée en octobre 2018

Suite à un avis médical me suggérant de venir me reposer un mois aux Écrins d'Aliénor, j'acceptais cette proposition tout en sachant que j'y retrouverai mon ex voisine et amie installée dans la résidence depuis un an. Je lui rendais visite de temps en temps et la trouvais sereine et plutôt en forme. Mes enfants entreprenaient les démarches pour mon admission et m'installaient le mieux possible.

Bien accueillie, je demandais à prolonger mon séjour jusqu'au 15 janvier 2019, date à laquelle je ferai le point avec mes fils pour prendre une décision, soit de rentrer chez moi, soit de rester aux Écrins ?

Toujours bienveillants, ces derniers ont validé mon choix de rester ici en me disant : « Maman tu fais ce que tu veux, si tu te sens bien et rassurée aux Écrins, pour nous c'est l'essentiel ».

Me voilà donc installée aux Écrins depuis 4 ans et je ne le regrette pas. Bien sûr ce n'est pas parfait, mais seule chez soi à devoir gérer les rendez-vous médicaux, les transports à l'hôpital, la pandémie, les vaccinations, les tests PCR, les malaises nocturnes... Serait-ce parfait ? Je ne le pense pas ! C'est plutôt rassurant de savoir qu'à tout moment, quelqu'un puisse venir nous aider en cas de souci. J'ai d'ailleurs pu tester à différentes reprises la bienveillance et le sérieux de l'ensemble du personnel.

Les repas au restaurant sont des moments de convivialité que nous apprécions. Nous y retrouvons nos amies et avons des conversations intéressantes. Des menus différents nous sont proposés à l'avance et nous pouvons choisir suivant nos goûts et nos pathologies. Dans ce domaine, c'est compliqué de satisfaire tous les résidents mais je crois que chacun, aussi bien en cuisine qu'en salle, fait du mieux qu'il peut.

Concernant « Nos loisirs aux Écrins »

Animatrices et animateurs ne manquent pas d'idées et d'énergie pour nous occuper manuellement, intellectuellement, physiquement et musicalement ou pour nous organiser des sorties.

Appréciés aussi le secrétariat et le service de maintenance toujours disponibles pour de l'aide à l'utilisation ou la connexion de tablette, d'ordinateur, de téléphone portable et petits soucis techniques dans nos appartements.

Voilà à quoi ressemble ma vieillesse aux Écrins .

En conclusion, résider aux Écrins se passe plutôt bien dans l'ensemble, il y a peut-être mieux ailleurs mais sûrement pire aussi !

M. D-M.



Mon arrivée en juillet 2021

Je suis originaire de Franche-Comté, région frontalière de la Suisse.

J'ai vécu à Besançon, chef-lieu du département du Doubs mais aussi ville d'art et d'histoire bien connue pour sa citadelle et les fortifications de Vauban inscrites au patrimoine de l'UNESCO.

Besançon est aussi le berceau de l'horlogerie françaises depuis 1793.

J'ai moi-même fait ma carrière dans ce secteur d'activité. J'ai travaillé comme technicien, non pas chez Lip mais dans une entreprise qui était le plus grand constructeur au monde de ressorts de montres.

En 2021, je me suis rapproché de ma fille unique qui habite Agen et j'ai eu la chance de connaître les Écrins d'Aliénor où j'ai été très bien accueilli.

J'apprécie beaucoup l'ambiance chaleureuse qui règne dans la résidence.

Je m'y sens vraiment bien au point que les membres de ma famille qui suivent mes activités sur Facebook se réjouissent de me voir rajeunir !

Pierre M.

Souvenirs de jeunesse

1936

(J'avais 6 ans)

« J'étais dans un train, j'ai voulu m'asseoir pour jouer du piano et en descendant du tabouret, je suis tombée et me suis blessée à la jambe »

Jacqueline L.



J. L.

1942

« C'était l'année de ma 1^{ère} Communion »

Marielle L.

1942

« Je me souviens d'avoir volé des bonbons dans une maison qui avait été réquisitionnée par les allemands »

Pierre M.



P. M.

1943

« J'ai été enfermée dans ma classe par les allemands tandis qu'eux en profitaient pour manger derrière les carreaux de la salle de classe sous notre nez »

Thérèse A.

1950

(Naissance de ma petite sœur)

« Parti à la guerre peu de temps avant ma naissance, papa n'est revenu que 6 ans après. Cinq longues années s'écoulèrent avant l'arrivée d'un deuxième bébé.

Ce fût une petite fille espiègle et éveillée qui apportera beaucoup de bonheur et de joie au sein d'une famille enfin réunie. »

Mireille D-M.

Souvenirs d'antan

ANECDOTE

1960

Madame reçoit ce soir. Elle souhaite offrir à ses invités un bon repas.

« Une tête de veau / sauce tortue »

Elle explique bien au cuisinier comment présenter le plat et termine en lui rappelant de ne pas oublier d'y mettre : le persil dans le nez.

Après l'apéritif, après les hors d'œuvres, arrive le plat, dit « de résistance ».

Le cuisinier se présente avec : le persil dans son propre nez.

La soirée fut animée !!!!

Suzanne N.

Je garde la forme !

Le Motomed

Quels sont les bénéfices que vous pouvez tirer de l'utilisation du MOTOMED ?

- Amélioration de la circulation sanguine
- Diminution de la spasticité, des raideurs musculaires et articulaires
- Amélioration du transit intestinal et du vidage de la vessie
- Réduction de l'œdème
- Renforcement des muscles



Amélioration de la marche et de l'équilibre.

Votre MOTOMED devient un vélo connecté grâce au BikeLabyrinth.

Vous pourrez visiter des villes, vous promener dans la nature ou faire du pédalo sur un canal dans un paysage ensoleillé.

Cela vous permettra de :

- Pratiquer un exercice physique plus longtemps de façon plus ludique et motivante
- De réveiller des souvenirs
- De faire travailler votre mémoire grâce aux plans et changements de direction



YOGA

Signification de NAMASTE

A la fin du cours de yoga, vous entendez le mot « NAMASTE » prononcé par votre professeur, accompagné d'un geste paume contre paume au niveau du cœur.

C'est plus qu'un rite pour se dire aurevoir, c'est une union d'âme à âme entre l'enseignant et ses élèves.

Originaire d'Inde, il témoigne d'un profond respect.

Ses variantes sont : NAMASKAR, NAMASKARAM ET NAMASKAARA.



Que signifie NAMASTE en français ?

Le mot sanskrit se découpe en 3 parties : Nama, as et te.

« Nama » veut dire s'incliner, salut et révérence. « As » signifie « je ». Et enfin « te » se traduit par « à toi ».

Le terme complet désigne ainsi « Je m'incline devant toi ».

La signification de NAMASTE est purement spirituelle car dans le bouddhisme ou l'hindouisme, la croyance est qu'en chacun de nous se trouve une part de divinité présente dans le chakra du cœur.

Ainsi NAMASTE signifie « Le divin qui est en moi salue le divin qui est en toi ».

Cette salutation permet aussi bien de dire « bonjour », qu'« aurevoir », de remercier, demander ou témoigner son respect.

NAMASTE

Céline D.

Jasmin, le « poète-perruquier »

JASMIN, Poète Agenais

Depuis le début de cette année, la presse régionale agenaise fait paraître des articles sur Jasmin, à l'occasion du déboulement de sa statue, érigée sur son socle le 4 mai 1870 pour subir une cure de rajeunissement.

Il va partir en Dordogne pour raviver le cuivre de sa statue. Mais qui est Jasmin ?

Jasmin est le poète gascon de l'Agenais, né Jacques Boé le 6 mars 1798 à Agen dans une famille pauvre : le père bossu est tailleur, la mère boiteuse reste à la maison. Sa maison natale est encore visible rue des Charretiers. Il est mort le 4 octobre 1864.

Vers l'âge de 12 ans, Jasmin entre à l'école chez un régent ami de sa famille, puis va au séminaire d'Agen où sa facilité pour l'étude et son goût pour la culture s'y font remarquer. Hélas, une peccadille le fait renvoyer chez ses parents. Que faire ? Il entre en apprentissage chez un coiffeur (ancien soldat de Napoléon) et devient à son tour « Perruquier » et se marie avec Franconneta.

Son commerce florissant lui laisse le temps de s'exprimer en patois gascon (aujourd'hui, on dirait occitan). Il porta la langue du peuple jusqu'à la capitale, où il rencontra plusieurs écrivains, Lamartine, Chateaubriand et même le roi Louis-Philippe en 1842.

Il fût surnommé le « poète perruquier ». Le bénéfice de ses séances de conteur était distribué à des œuvres de bienfaisance. Il y eût de nombreux écrits, mais ses poésies sont recensées sous un titre « Les papillotes », rééditées encore aujourd'hui.

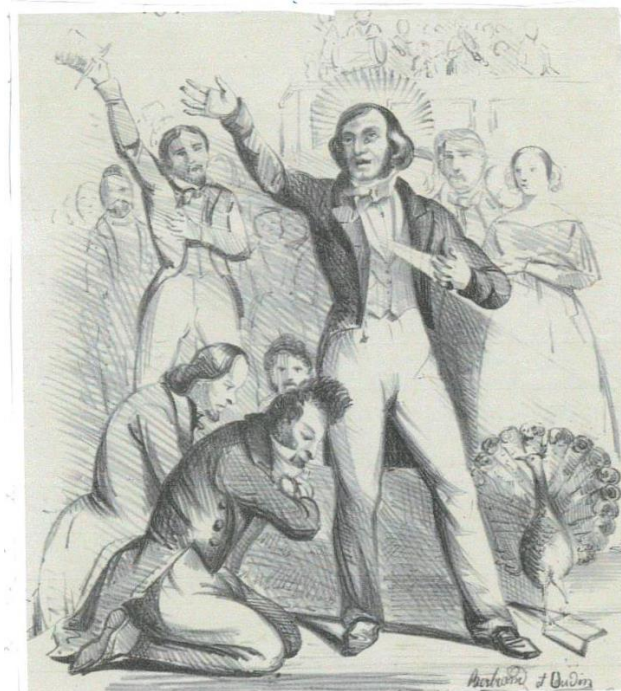
Sa période de gloire lui valut d'avoir sa statue à Agen, une ligne de métro à Paris et une place portant son nom.

Il a été récompensé par de nombreux prix littéraires et par l'Académie Française et il fut chevalier de la légion d'honneur.

Sa cure de jeunesse de l'année l'a remis en fête dans sa ville d'Agen. Il a rejoint son piédestal à la vue de tous les passants.

Peuple Agenais, soyez fier de votre poète gascon !»

« La Provence honore Mistral, nous honorons Jasmin »



« O ma lenga, tout me zou dit.
Plantaray uno estelo a toun froun encrumit » (graphie de l'auteur)

« Ô ma lenga tot m'o ditz.
Plantarai una estela a ton front encrumit. »
« Oh ma langue, tout me le dit.
Je placerai une étoile à ton front obscurci. »
(Épître à Charles Nodier « Des cranto de Paris »).

Jacqueline D.

Pensée positive

« Quand on ne peut revenir en arrière, on ne doit se préoccuper que de la meilleure façon d'aller de l'avant. »

Paulo COELHO

Croisière repas sur le Lot – 12 août 2022



Le Conseil de Vie Sociale (CVS)

Pourquoi ?

Je me suis présentée au CVS dans le but de participer au bon fonctionnement de notre maison de retraite. D'apporter quelques idées bien modestes afin de rendre notre séjour plus agréable.

De faire remonter en tant qu'utilisatrice certaines améliorations possibles à réaliser. Sachant que nous n'avons plus 20 ans et pour la plupart 4 fois plus.

Sachant qu'il est important d'adapter les prestations à nos besoins et à nos handicaps.

Mon ressenti

Monsieur le Gérant et les membres responsables qui sont présents à ces réunions sont attentifs à nos remarques et essayent, suivant leurs possibilités, de prendre en compte nos demandes. Ce n'est pas spectaculaire mais nous en sommes seulement à la 3^{ème} réunion. Quelques améliorations ont déjà été faites.

Les comptes-rendus de ces réunions sont affichés sur le tableau à côté de l'ascenseur.

Mesdames et Messieurs les résidents, avec les 2 autres membres du CVS, nous nous tenons à votre disposition pour prendre note de ce qui vous semblerait être mieux ou de ce qui vous faciliterait la vie. Merci de votre collaboration.

Thérèse A.

Recette

Les sèches comtoises

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de crème fraîche épaisse
- Une pincée de sel
- Un jaune d'œuf
- 3 c. à s. d'eau
- Sucre cristallisé pour saupoudrage

Sabler la farine avec le beurre.

Incorporer tous les autres ingrédients, travailler rapidement à la main, mettre en boule et laisser repoder 1h au frigidaire.

Etendre la pâte, très, très finement.

Disposer sur une plaque, détailler des triangles avec la roulette, saupoudrer de sucre cristallisé.

Faire cuire au four à 160 ° 10 à 15 minutes.

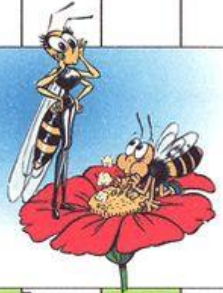


Pierre M.

Coin détente

MOTS CROISÉS

Pousse sous terre Fleur jaune et blanche	Quartier Général Fleur d'amour	Arraché d'une fleur par amour Union Européenne	Jouer de la binette Poissons plats	Mesure le poids Consonnes de tige
Tête de concombre Petit vent	Petits points d'eau	Mot de douleur Disque compact	Carré à remplir	Fleur à vos souhaits
Venu au monde Pour dire moi	Du ctergé	Poèmes Beau et bleu au printemps	Début d'appareil	Note de musique Les miens
Pour dire là Saucisse piquante	Espace vert Légume adorable	Long corps de la fleur	Terre entourée d'eau	Au cœur d'argile
Pour appeler Au niveau de la terre	N'est pas pauvre Forte exclamation Fier animal	Tissu A la mode quand il est dernier	Démonstratif Article espagnol	Mégaoctet
Parc à animaux Fleur rouge	Fin d'infinif	Précède le fa		



SUDOKU

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

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



Mots mêlés Villes de France

(mots cachés à l'horizontal et à la verticale)



Liste de mots :

- PARIS
- MARSEILLE
- LYON
- TOULOUSE
- NICE
- NANTES
- MONTPELLIER
- STRASBOURG
- BORDEAUX
- LILLE
- RENNES
- REIMS
- SAINT-ETIENNE
- LE HAVRE
- TOULON



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



Jeu des 7 différences



Quelques « Réflexions »...

Quand tu aimes beaucoup, tu ne sais le dire
Quand tu aimes moins, tu le dis en un rire
Quand tu es lassé d'aimer, sans un seul sourire
Peut-être alors, voudrais-tu pouvoir l'écrire



Aimer, c'est parfois, désirer
Désirer, n'est pas toujours aimer
Mais sans aimer, ni désirer
En conscience peut-on s'aimer ?



Quand la terre devient basse
Et que tu as mal au dos
Alors, attends un peu que cela passe
En sachant prendre un peu de repos



Dominer pour certains est une aspiration
Partager pour d'autres est une vocation



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