

Édito du Journalier

Paraître pour exister ?

Il faut admettre que la toute neuve parution du Petit Écrin a fait naître mille questions dans la maison.

- D'où vient cette surprenante initiative ?
- Qui a produit ces textes si variés ?
- Pourquoi un journal, son intérêt, son but ?

La pertinence de vos questions, preuve de notre intérêt, nous oblige à répondre le mieux possible. Et c'est alors que le mot JOUR se révéla le porteur lumineux de réponses possibles.

- Des échanges naissent entre nous du « point du jour » au crépuscule.

- Je vous souhaite le « bonjour » salue mon voisin aimable.

- Votre « Bébé a vu le jour » à l'aurore dit le médecin au père médusé.

- Encore « un jour d'attente » et mon aimé sera là !

- « À chaque jour suffit sa peine » clame le dicton.

- Et comme « d'un jour à l'autre », tout change, une « mise à jour » régulière est nécessaire ; des nouvelles éveillent notre curiosité.

Notre désir crée un échange, une conversation, une discussion, un lien.

Et le voilà, l'intérêt du journal, il est indispensable !...

Allez ! Aimez votre « Petit Écrin », il sera votre attrait du jour, ouvert à vos étonnements, à vos écrits, à la fertilité de vos critiques et de vos idées.

Le Journalier du « Jour » (forcément)



Sortie d'automne

Depuis le mois de septembre, un mardi par mois, nous nous rendons au cinéma pour aller voir des conférences sur différents pays : « Connaissance du monde ».



Pensée positive

« Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière. »

Abbé Pierre



Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à nos nouveaux résidents :

Septembre 2022 :

- ❖ P. Suzanne

Octobre 2022 :

- ❖ G. Joséphine

Novembre 2022 :

- ❖ Q. Marie
- ❖ L. Marie-Madeleine
- ❖ P. Suzanne
- ❖ G. Francine
- ❖ P. Jacqueline
- ❖ P. Jacqueline

Le coin des poèmes

Matin d'Octobre

C'est l'heure exquise et matinale
 Que rougit un soleil soudain.
 A travers la brume automnale
 Tombent les feuilles du jardin.
 Leur chute est lente. On peut les suivre
 Du regard en reconnaissant
 Le chêne à sa feuille de cuivre,
 L'érable à sa feuille de sang.
 Les dernières, les plus rouillées,
 Tombent des branches dépouillées :
 Mais ce n'est pas l'hiver encore.
 Une blonde lumière arrose
 La nature, et, dans l'air tout rose,
 On croirait qu'il neige de l'or.

François COPPÉE

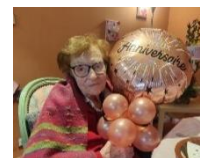
Joyeux
Anniversaire!

Septembre 2022 :

- ❖ L. Marie-Bernadette
- ❖ M. Romilda
- ❖ D.-M. Mireille
- ❖ M. Marie-Joséphine
- ❖ F. Michèle
- ❖ R. Suzanne
- ❖ B. Paulette

Octobre 2022 :

- ❖ B. Pierrette
- ❖ **B. L. Marie (100 ans)**
- ❖ P. Suzanne
- ❖ D. Denise
- ❖ M. Evelyne
- ❖ M. Cécile



Novembre 2022 :

- ❖ **C. Marie (102 ans)**
- ❖ L. Ginette
- ❖ L. Ginette
- ❖ B. Michel
- ❖ G. Jacqueline
- ❖ S. Fernande

Nos centenaires d'automne, portent toutes deux le prénom « Marie ».

« Marie » est une dérive de l'Hébreu « Myriam », signifiant « Goutte de mer » et de l'Égyptien « Mérite » qui signifie « Aimée ».

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

Plaidoyer pour l'innocence



Le salon des Écrins accueille chaque jour dans les fauteuils disponibles un bon gros chat dont la présence discrète apporte une touche familiale à notre maison.

Par hasard, aux premiers jours du printemps, une très jeune chatte se glisse en douceur dans le salon sans provoquer la réaction de notre « habituée », très indifférente et peu sociable.

- Bonne maison ! se dit-elle... Je reste !...

J'aime passer entre les tables pour grappiller ce qui tombe, j'adore les caresses sur mon joli poil gris... Je soigne mon élégance naturelle et mon charmant collier blanc avec modestie.

Bref, je me sens vraiment à ma place dans cette maison de qualité.

Mais qui aura la bonne idée de m'ouvrir la porte avant la nuit ? Je suis prête à m'adapter aux volontés humaines en matière d'hygiène. C'est une nécessité, croyez-moi, pour garder ma dignité de chatte de « Grande Maison ».

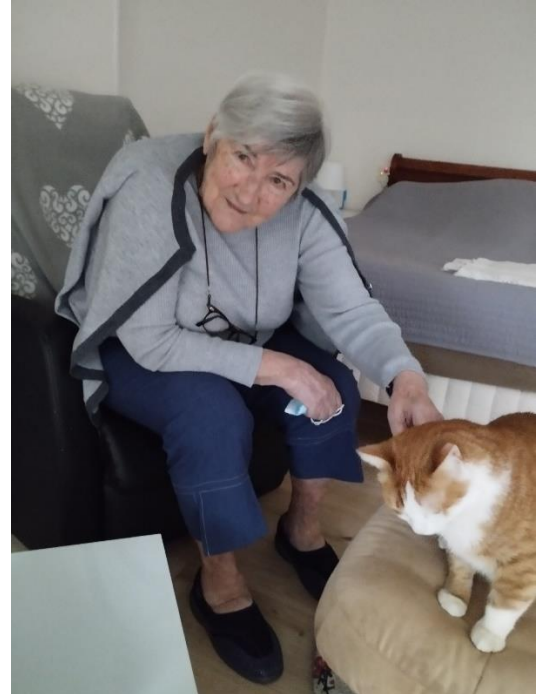
M'entendez-vous ?

Sweety

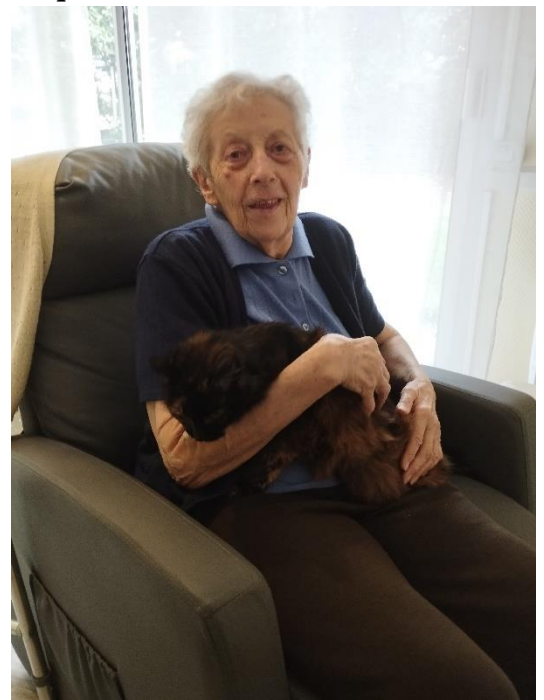


Les résidents aussi ont leur mascotte

Suzanne R.



Jacqueline D.



Pensée positive

« Le plus grand secret du bonheur, c'est d'être bien avec soi. »

Paulo COELHO



Souvenirs d'enfance

1929

J'avais 9 ans, mes grands-parents cuisinaient le cochon. Je me trouvais dans la cuisine et en grimant sur une chaise, je suis tombée et me suis cassé le bras. Le docteur qui m'auscultait, me faisait faire des étirements en attrapant les saucisses qui étaient pendues au plafond.

Marie C.

1950

Un cadeau du hasard

Jusqu'à l'âge de 13 ans, j'ai eu une enfance privilégiée : au pied de la propriété de mes grands-parents passait l'Odet, la Ria de Quimper : rivière rythmée par la marée, domaine toujours changeant qui nous attirait. J'avais 11 ans... Mon père m'avait confié une mission : repeindre la coque en bois de notre modeste bateau familial. J'étais ravie, j'aimais ce travail à faire chaque année. Sur la végétation marine de la berge, le « Tom Pouce » était calé sur ses béquilles pour se refaire une beauté. Il faisait beau, il fallait se mettre à l'œuvre sans flâner. Boîtes de peinture blanche, pinceaux, chiffons... L'artiste s'appliquait à bien « croiser » ses coups de pinceau pour plus d'efficacité.



L'après-midi s'écoulait sereine, le chantier avançait bien. Je m'aperçus que la marée était montée et je m'accordai une petite récréation pour me dégourdir les jambes... Voyons le bord de l'eau : une masse sombre sur le lit de gravier. Qu'est-ce que ce caillou arrondi ? Je plonge la main en cuiller, c'est compact, dense, ça me remplit toute la paume... Je me redresse, surprise, émerveillée !

C'est comme un moulage de la coquille d'un gros escargot avec des nervures en relief, de couleur bistre. L'animal n'est plus là, tout est pétrifié, et je comprends que c'est un fossile qui m'arrive de bien loin... Un trésor, une miraculeuse rencontre !

Nous consultons Monsieur Guth, un ami de mes parents, spécialiste en sciences de la vie et de la terre : c'est le fossile d'un Nautilus d'au moins 200 millions d'années !

Je l'ai toujours à portée de vue et demain et je le léguerai à mes enfants et petit-fils.

Anne-Marie M.

Parcours de Vie

Je suis née en 1920 à Montagnac sur Auvignon. Je suis arrivée sur Agen en 1939 et j'exerçais, après avoir passé mon concours, le métier de fonctionnaire d'état à la préfecture d'Agen jusqu'à ma retraite.

Je me suis mariée en 1943.

Je suis arrivée aux Écrins d'Aliénor le 1^{er} décembre 2015, où j'ai fait de belles rencontres parmi les résidents, dont Mme B., de qui je suis devenue très proche.

Marie C.

Pensée positive

« Le rire est un tranquillisant sans effets secondaires. »

Arnold GLASGOW



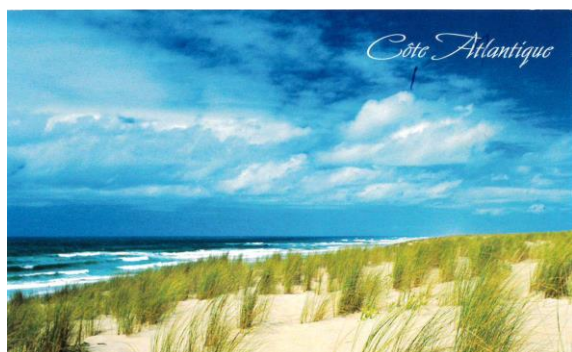
Souvenirs de vacances

Echappées médocaines

Je vous ai abandonnés cet été pour partir en vacances avec ma famille. J'étais sur la côte médocaine à Montalivet : « un petit coin charmant au bord de l'océan ».

Peut-être avez-vous entendu parler de ce village, connu surtout pour son camp naturiste international.

Rassurez-vous, je ne fréquente pas cet endroit !!!



Mes grands-parents, parisiens, venaient là bien avant la guerre et depuis, toute la famille s'y retrouve tous les ans.

D'un petit village ce lieu a pris de l'ampleur au fil des ans, mais on peut encore y trouver un havre de paix.

Quelle joie d'y voir grandir et s'y épanouir petits et grands et d'y retrouver les quelques amis encore présents.

Mais c'est malgré tout un plaisir de revenir aux Ecrins après ce plein de joies familiales.



Escapade en Hollande

En 1986, nous sommes partis quelques jours pour découvrir la Hollande, ses champs de fleurs, ses canaux, ses moulins, etc.

Au cours de ce périple, nous nous sommes arrêtés à DELFT, petite ville provinciale renommée pour ses faïences blanches décorées de motifs bleus, et avons stationné notre voiture sur le parking de la ville nous paraissant plutôt sécurisé.

Hélas, pendant notre balade le coffre de la voiture avait été vidé. Plus de valises, de vêtements, de trousse de toilette, de médicaments, etc.

Le soir, les hôtels étant complets, nous avons été accueillis chez l'habitant. En nous voyant arriver, nos hôtes nous posent la question suivante « Vous n'avez pas de bagages ? ». Nous leur décrivons notre mésaventure et ceux-ci nous expliquent qu'à Paris, ils ont connu la même situation ! Dès le lendemain matin, nous reprenons la route pour la région parisienne, déçus et contrariés par ce retour précipité.

25 ans après, j'ai revu et apprécié la Hollande plus sereinement.

Cécile M.



Mireille D.-M.

Pensée positive

« Le plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive. »

BOUDDHA



Sortie au Château d'Aubiac

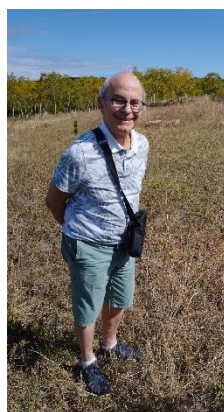
Le 8 septembre 2022

Superbe journée revigorante et relaxante au château d'Aubiac, on a passé des moments magnifiques, un immense bol d'air frais.

Nous avons été chaleureusement accueillis par Evelyne Marraud et son époux.



Tout était prévu pour nous occuper. Rencontre avec Victor (l'âne) et Alambra (le cheval), un pur bonheur. Promenade dans le verger, on a dégusté les figes de Marseille et les figes blanches, un vrai délice. Cueillette de lavande pour l'atelier de l'après-midi où l'on a confectionné des pochons de lavande.



Sortie au Château d'Aubiac

Petite dégustation de confiture de prunes d'Ente cuite au feu de bois.

On a bien mangé et bien dansé.

De magnifiques souvenirs plein la tête...



Hommage à Madame DAGUZAN

Article du Petit Bleu paru en octobre 2022

DISPARITION

L'hommage à Jacquie Daguzan

Les délégués départementaux de l'Education nationale, par le biais de leur présidente Christiane Lafaye, nous prient d'insérer : « L'Union des DDEN 47 a appris avec beaucoup de tristesse le décès de Jacquie Daguzan à la veille de ses 91 ans. Enseignante puis chef d'établissement, elle a su faire preuve dans ces fonctions d'investissement, de disponibilité, d'audace.

Une fois l'heure de la retraite arrivée, elle n'a pu couper avec le domaine qui était le sien. C'est ainsi qu'elle fut volontaire pour devenir DDEN (déléguée départementale de l'Éducation nationale) à titre bénévole. Elle le restera pendant vingt-deux ans.

Dans ces nouvelles fonctions,



elle a continué à manifester le même allant, le même dynamisme, la même détermination. Dans les écoles qui lui ont été confiées, elle a su défendre l'intérêt de l'élève et le principe de la laïcité, deux piliers de la mission d'une déléguée. Trésorière de notre Union, elle a pendant près de dix ans tenu les comptes. Lors des assemblées

générales et des conseils d'administration, elle a toujours présenté avec rigueur et précision projets de budget et bilans, recettes et dépenses, à la méthode « papier/crayon » et sans erreur. Nous n'oublierons pas qu'elle a, parce que c'était elle, su ajouter à cet exercice qualifié souvent de rébarbatif, une note d'humour et de légèreté appréciée de ses auditeurs. Mais c'est surtout son style personnel que nous garderons en mémoire, style fait d'originalité, gaîté, authenticité et hardiesse. Elle nous laisse le souvenir d'une personnalité au caractère bien trempé sachant clairement ce qu'elle voulait ou ne voulait pas.

Adieu Jacquie et merci. »

Madame DAGUZAN a laissé un grand vide dans nos ateliers créatifs, autant couture que peinture, avec ses critiques redoutables et son savoir-faire inégalable, toujours prête à pousser la chansonnette... Notre boute-en-train nous manque ! Ses créations continueront d'ornier nos murs et resteront une source d'inspiration.



Animation autour de l'Apiculture

Le Vendredi 21 octobre, nous avons accueilli parmi nous, Gilles GHIZZARDI, apiculteur. Il nous a présenté son métier et tous ses outils, ce qui a énormément intéressé nos résidents.

Surpris par son professionnalisme et son engagement, nous avons pu poser des questions et découvrir la vie de ces merveilleuses abeilles.

Gilles nous a fait goûter ses multiples miels et nous avons clôturé l'après-midi par une vente de ses miels (miel de lavande, de montagne, de fleurs, de colza et de châtaigners).



Article de Michel B. :



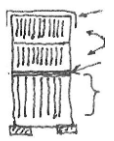
Une partie du personnel et des Résidents sont venus accueillir M. Gilles Ghizzardi et son épouse. Nous étions heureux de les voir installer le matériel afférant au métier d'apiculteur :

- Une ruche avec étages et son couvercle,
- Une combinaison étanche aux piqûres d'abeilles,
- Une centrifugeuse,
- Un enfumoir et divers accessoires utiles à l'extraction du miel.



Nous avons été sensibles à la manière dont il a parlé des abeilles et du comportement à avoir en s'approchant des ruches : de bonnes manières pour aborder une ruche.

La partie basse peut contenir jusqu'à 60 000 abeilles

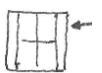


*Partie haute pour l'extraction du miel

*Grille à Reine calibrée

*Partie basse, la Reine va pondre des œufs

37°C → 30 jours et 60 jours pour chercher plus de nectar

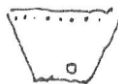


Grand cadre pour la partie basse.

Les abeilles, avec leur unique Reine, vont produire du miel : après avoir constitué avec de la cire, des alvéoles dans lesquelles les abeilles déposeront le miel (Cf.photo)



*Grille placée entre la partie basse et celle du dessus pour empêcher la reine d'accéder aux petits cadres supérieurs.



*Décanteur = impuretés en surface

Miel d'été = propre = nettoyage parfait



Visite de printemps : on cherche la Reine la plus longue. (Cf. photo)

L'idéal est que la ruche produise sa Reine.

Ces explications et démonstrations ont duré 2 heures avec dégustation de divers miels et achats par certains d'entre nous. Très bon après-midi !



MB



Souvenirs d'antan

Vieux métiers oubliés (1880)



J'étais toute petite enfant, et alors on m'a raconté
Qu'un de mes aïeux depuis longtemps disparu
Exerçait un métier de nos jours oublié
Il était allumeur de réverbères jusqu'au soir où il mourut

Sa tâche paraissait toute simple mais elle ne l'était pas
Par tous les temps, d'hiver froid ou de brûlant été
Il sillonnait la ville sa longue perche à bout de bras
Et chaque jour, soir et matin refaisait cette même tournée

Il a vécu ainsi toute une existence
Fait de longues marches et de ponctualité
Il rassurait le monde déjà en transe
Il apportait à tous un peu de sérénité

Par une nuit d'hiver la mort vint le frapper
Au matin on le trouva avec la neige pour linceul
Il n'avait pu aller au bout de sa tournée
Sa perche auprès de lui, il était mort tout seul

Les beaux soirs d'été il m'arrive de rêver
En regardant le ciel où les étoiles viennent briller
Une à une elles s'éclairent et alors me font penser
Que là-haut, mon vieux grand-père continue son métier

Suzanne N.

Gym douce avec « Nono »

Quel est l'intérêt de la pratique d'activité physique ?



J'interviens aux Ecrins d'Aliénor en tant que coach sportif auprès des seniors pour leur permettre de conserver une bonne motricité avec l'objectif de préserver leur autonomie.

La pratique d'activité physique prévient l'état de fragilité.

Nous pratiquons nos exercices sur des mouvements simples en série du quotidien afin d'activer les muscles lentement en courtes répétitions et ce afin de ralentir les effets du vieillissement sur les muscles et de renforcer les capacités cardiaques et respiratoires.

A tout âge, bouger permet de réduire l'invalidité et d'améliorer la qualité de vie des aînés. Je constate une amélioration de la posture et de la mobilité chez certains d'entre eux.

Je sonde les pratiquants sur leurs faiblesses et leurs douleurs, et, ensemble nous travaillons dessus. Pour les plus actifs, ils pratiquent en semaine dans leurs appartements.

Nordine K.

Pensée positive

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. »



VOLTAIRE

Annecy, la Venise des Alpes



Ville des Alpes située dans le Sud-Est de la France, au bord d'un lac majestueux, aux eaux les plus pures d'Europe.

Le Lac d'Annecy a la particularité de se déverser dans un canal « le Thiou » qui pénètre à l'intérieur de la ville.

Ainsi la vieille ville d'Annecy est parcourue par des canaux et des ponts.

Son château surplombe la ville et lui donne un charme historique.

Entouré de montagnes, le lac, tel un joyau, se trouve dans son écrin et sa couleur turquoise rappelle les lagon.

Ville très touristique située à 448 m avec une population de 150 000 habitants au pied des stations de ski, et frontalière avec la Suisse.

L'économie n'y connaît pas la crise, ce qui en fait la 5^{ème} ville la plus chère de France.



Céline D.

Recette

La vraie tartiflette savoyarde

Nous vous proposons une recette traditionnelle, facile et savoureuse.

Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre
- 200 g de lardons fumés
- 1 reblochon à point, de préférence fruitier (avec une petite pastille verte dessus)
- 200 g d'oignons émincés
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre



Une fois les pommes de terre épluchées, les couper en cubes et les essuyer dans un torchon.

Faire fondre les oignons dans une poêle avec l'huile d'olive.

Rajouter les pommes de terre aux oignons et les faire dorer.

Ensuite rajouter les lardons pour terminer la cuisson.

Gratter la croûte du fromage et le couper en deux.

Préchauffer le four à 200°C.

Dans un plat à gratin, que vous aurez préalablement frotté avec de l'ail épluché, vous étalez une couche de pommes de terre puis vous posez une moitié du reblochon et vous recommencez : pommes de terre puis reblochon.

Cuisson : 20 minutes.

Cette délicieuse tartiflette s'accompagne bien d'une simple salade verte.

Bon appétit !

Pensée positive

« Une seule bougie peut en allumer des milliers d'autres, et la durée de vie de cette unique bougie n'en sera pas pour autant écourtée. Le bonheur ne décroît jamais du fait d'être partagé. »

BOUDDHA



Aliénor d'Aquitaine (1122-1204)

Une santé de fer au Moyen-Âge et deux fois reine

Née en 1122, Aliénor est la petite fille de Guillaume IX d'Aquitaine qui serait le plus ancien des troubadours à qui l'on doit la naissance d'une cour brillante, celle de Poitiers. C'est dans ce contexte que grandit Aliénor. A la mort de sa mère Aénor, son père, Guillaume X se réfugie à St Jacques de Compostelle. Elle est alors confiée à son oncle avec qui elle aurait connu ses premières amours d'adolescente. A la mort de son père, elle hérite à l'âge de 15 ans du duché d'Aquitaine, c'est-à-dire de tout le Sud-Ouest de la France actuelle.

La même année on la marie au prince Louis, fils du roi de France âgé de 16 ans.

Deux semaines plus tard, au décès de son beau-père, elle devient reine de France.

Installée à la cour de France, Aliénor y impose les mœurs et coutumes de celle de Poitiers plus évoluées et moins moroses, transformant radicalement l'ambiance un peu terne de l'entourage de son époux, Louis VII.

A cette époque, on prête à Aliénor, impressionnante par sa beauté et son charme, une aventure amoureuse qui provoquera la jalousie de son mari à son encontre.

Pendant la deuxième croisade (1147-1149) Aliénor, jeune et débordante d'énergie accompagne son mari.

Beaucoup de nobles les imitent et se font accompagner de leurs dames et de leurs chambrières.

L'armée qui débarque en Orient compte plus de femmes que d'hommes !

A cette époque, on attribue à nouveau à Aliénor une aventure avec son oncle et ancien tuteur. Cette révélation conduit Louis VII à renoncer à une expédition, ce qui, selon les historiens, fut une faute politique. Après le fiasco de cette aventure, le roi et la reine décident de rentrer en France sur deux navires séparés. Le trajet du retour est fertile en rebondissements et lorsque les époux se retrouvent, les relations ne sont plus au beau fixe. Malgré l'intervention du Pape pour tenter de les réconcilier et la naissance d'une deuxième fille, les rapports entre Aliénor et son mari ne cessent de se dégrader et ce, d'autant plus qu'Henri de Plantagenêt, futur roi d'Angleterre, courtise Aliénor. En fait, elle est déjà amoureuse d'Henri et c'est elle qui, prétextant la consanguinité avec son mari, aurait fomenté l'annulation de son mariage et prémédité ses secondes noces. C'est la première fois qu'une reine demande elle-même et obtient l'annulation de son mariage.

A suivre...

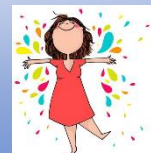


Pierre M.

Pensée positive

“Si vous voulez que la vie vous sourie, apportez-lui d'abord votre bonne humeur.”

Baruch SPINOZA



Coin détente

AUTOMNE EN FORET

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

ARBRES
 FEUILLES
 MARRON
 MARRONIER
 BOGUE

CHATAIGNE
 CHATAIGNER
 NOISETTE
 NOISETIER
 GLAND

CHENE
 CHAMPIGNON
 ECUREUIL
 ESCARGOT
 HERISSON



Liste des mots

- feuilles
- saison
- jaunir
- noix
- équinoxe
- migration
- brouillard
- septembre
- octobre
- novembre
- écureuil
- chasse
- bottes
- parapluie
- vent
- flaques
- noisettes
- champignons
- châtaigne
- potiron
- escargot

VERTICALEMENT

1. Le souffle souvent la nuit.
2. On les mange en omelette : les
3. On peut cuire un gâteau aux pour le dessert.
4. Fruits de l'automne : les.....
5. Petit mammifère qui mange des glands de chêne. C'est l'.....
7. Les tombent des arbres.
8. Onzième mois de l'année :
9. Certains oiseaux partent en
10. La est une activité dangereuse.
13. Les enfants aiment sauter dans les d'eau.
15. Délicieux légume du jardin : le
16. Petit animal qui vit dans une coquille : l'.....

HORIZONTALEMENT

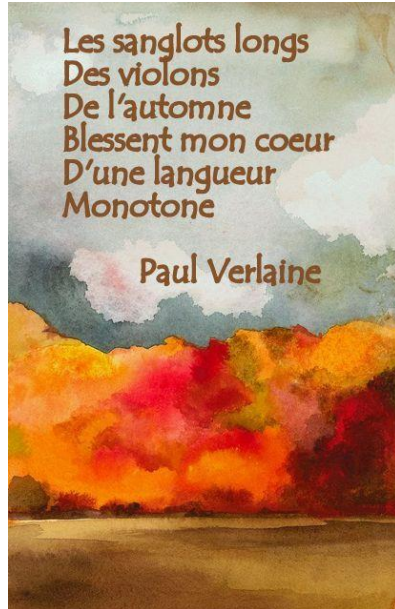
5. L' est le 22 septembre.
6. J'aime voir les feuilles C'est magnifique !
11. Elle pousse sur le châtaignier. C'est la
12. Mes me protègent de la pluie.
14. Neuvième mois de l'année :
17. Dixième mois de l'année :
18. Mon m'évite de me mouiller.
19. C'est ma préférée. Et toi ?
20. Attention au



Coloriage d'automne



Quelques citations d'automne...



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