

# & SI ON SE DISAIT TOUT !

Le journal des résidents janvier 2019 n°2

## SPÉCIAL NOËL

**Repas de Noël dans les EHPAD**

On finit l'année en beauté !

**EHPAD Notre Dame**

Des contes et de la musique  
à la veillée de Noël

**EHPAD Le Cèdre Bleu**

organise son marché de Noël

**Le Village**

Ambiance festive  
pour le goûter de Noël



1958  
2018  
60 ANS  
DE CONQUÊTES  
& D'INNOVATION



**EHPAD Golbey**

Le Téléthon, un engagement solidaire

**Résidence Léon Werth**

fête ses 5 ans !

CENTRE  
HOSPITALIER



ÉMILE  
DURKHEIM

ÉPINAL - GOLBEY



Centre Hospitalier de  
REMIREMONT

# SOMMAIRE

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Merci à              | page 3  |
| Les Temps forts      | page 4  |
| Histoire de vie      | page 5  |
| EHPAD Notre Dame     | page 6  |
| EHPAD Le Cèdre Bleu  | page 8  |
| EHPAD/USLD Golbey    | page 10 |
| Au coeur du Village  | page 12 |
| Résidence Léon Werth | page 14 |

## Bonne année 2019

Bonne année à toutes celles et ceux qui donnent de leur temps pour les autres, aux associations et aux bénévoles. Bonne année à toutes celles et ceux qui apportent de la chaleur et des sourires. Bonne année au personnel des EHPAD, aux résidents, à leurs familles et à leurs proches.

Merci pour cette belle année 2018 et le meilleur pour l'année à venir !

Directeur de publication Bachir Filali / Rédactrice en chef Anne-Sophie Lanoix  
Comité de rédaction Isabelle Klein, Stéphane Agreda, Cyril Benetteau, Patricia Claudel, Christelle Grandjean, Adeline Louviot / Création et mise en page Service Communication CHED  
Crédits Photos CHED, Pixabay / Sources Wikipédia  
Merci au site Tête à modeler pour leur aimable autorisation [www.teteamodeler.com](http://www.teteamodeler.com)

Repro 88 / Dépôt légal : janvier 2019 / ISSN : 2649-180X

Centre Hospitalier E. Durkheim Epinal, 3 av. R. Schuman, 88021 Épinal  
Centre Hospitalier de Remiremont, 1 rue Georges Lang, 88200 Remiremont

[www.ch-emile-durkheim.fr](http://www.ch-emile-durkheim.fr) / [www.ch-remiremont.fr](http://www.ch-remiremont.fr)

## Merci à Floriane Dechamp

Arrivée en mars 2018, Floriane est chargée de la communication au sein des Centres Hospitaliers d'Epinal et de Remiremont.



Elle réalise également la communication pour les EHPAD Le Cèdre Bleu, Notre Dame et Golbey, ainsi que pour la résidence Léon Werth.

Diplômée d'un Master en Communication, elle a précédemment travaillé pour une filiale de GDF SUEZ spécialisée dans les énergies éoliennes, pour le magazine l'Express et pour IKEA.

«Mon métier est plein d'imprévus ! La journée type n'existe pas et il faut toujours s'adapter. Être chargée de communication, c'est être le lien avec différents acteurs, sur le terrain, les associations, les médias ou encore les collectivités. Et bien-sûr les services de l'hôpital : mon rôle est de mettre leur travail en lumière pour montrer à l'interne comme à l'externe que l'hôpital est plus qu'un lieu de travail mais un lieu de vie où l'on échange et l'on partage.»

Elle a permis plus particulièrement la mise en avant des activités et de la vie des EHPAD via le site internet, les relations avec la presse locale et surtout la réalisation de ce journal, nouvellement revisité !

Grande voyageuse, elle a vécu un an en Nouvelle-Zélande où elle a cueilli des kiwis, travaillé avec des maoris et perfectionné son anglais.

«Je suis vraiment ravie de travailler ici. Les gens aiment leur métier, leur hôpital et leurs patients. Si je peux grâce à mon travail donner de la visibilité à leur engagement et à leur implication, alors mon objectif est atteint.»

**L'équipe d'animation et ses encadrants souhaitent sincèrement la remercier pour son implication professionnelle et sa bienveillance dans ce partenariat.**

# Les temps forts

## Repas de Noël

Les EHPAD Le Cèdre Bleu, Notre Dame, Golbey et Le Village se sont réunis en salle d'animation du site de Golbey pour le dernier repas collectif inter-site de l'année.

Parce que les moments de rencontre se renouvellent régulièrement au cours de l'année, des liens se tissent et des amitiés naissent entre les résidents des différents EHPAD. C'est donc entre amis que les résidents et les animateurs se sont retrouvés pour ce repas de Noël.

Le rendez-vous pour le prochain repas est déjà pris en 2019, avec une rencontre prévue en mars pour un plat hivernal : une raclette.

**Bon appétit et bonne année !**



### La Résidence Léon Werth fête Noël avec gourmandise

Le 7 Décembre pour clôturer une année bien remplie par toutes ces animations, le repas de Noël familles-résidents a été organisé.

200 repas ont été préparés avec sérieux et gourmandise par la cuisine du Centre Hospitalier de Remiremont sous la houlette d'Eric Petot. Entre foie gras et dôme glacé, des airs de musiques bien connus des résidents ont été chantonnés par Lili et Gégé.

**Merci au service de restauration pour nous avoir régaleré et à Lili et Gégé pour leur bonne humeur !**

## Histoire de vie

### Micheline Grünenwald, l'éclusière de la 21

« Maman s'est mariée à un éclusier, et qu'est-ce qu'ils ont fait ? Une éclusière ! » Une nuit de 1935, à l'écluse 21 de Thaon-les-Vosges, une petite fille vit le jour, vraiment toute petite, 1kg350, c'était Micheline. Elle commença sa carrière à l'âge de 14 ans, prenant la relève de sa maman, éclusière. C'était un sacré sport, 33 bateaux par jour, du 1er janvier au 31 décembre. Les bateaux étaient essentiellement des péniches, parfois quelques yachts en été. **En hiver on devait casser la glace, mais les marinières nous aidaient, raconte Micheline. L'écluse s'ouvrait grâce à une grosse manivelle et pour passer un bateau, il fallait compter 20min.** Les éclusiers se téléphonaient entre eux pour prévenir qu'un bateau arrivait, c'était d'ailleurs son frère qui tenait l'écluse 19, un travail de famille !

Les éclusiers devaient obligatoirement savoir nager : il y a 7m d'eau dans l'écluse et 3m50 dans le canal. « Un jour, j'ai entendu un gros plouf ! C'était maman qui était tombé dans l'eau, 100kg et elle ne savait pas nager ! Elle a réussi se débattre pour garder la tête hors de l'eau et j'ai appelé les pompiers, ils l'ont heureusement sauvé. »

« Nous étions 8 à vivre à l'écluse, moi, mon mari, mes 5 fils et maman. Il y avait une cuisine, une salle à manger et 3 pièces à l'étage. La salle de bains, c'était le canal ! »

Les fils de Micheline la remplaçaient en fonction des besoins mais aucun n'a pris la relève, car maintenant les écluses sont toutes automatisées. Nombreux des anciens de Thaon se souviendront de l'écluse de Micheline car elle a remporté plusieurs années de suite le concours des maison fleuries. Micheline est aujourd'hui l'une de nos résidentes à l'EHPAD Le Cèdre Bleu.

*Le canal de l'Est est un canal français qui relie la Meuse et la Moselle à la Saône. Il commence à Givet, en Champagne-Ardenne, se confond sur 20 kilomètres avec le canal de la Marne au Rhin lors de la traversée de la Lorraine et se termine à Corre en Franche-Comté. Construit entre 1874 et 1887, sa longueur totale est de 439 km.*

# EHPAD Notre Dame

## La veillée de Noël

Vendredi 21 décembre après midi s'est déroulée la veillée de Noël, à l'EHPAD Notre Dame.

Une trentaine de résidents se sont laissés transporter dans un monde imaginaire où les contes et les chants de Noël créent un univers magique.



Isabelle Daval et Isabelle Klein ont conduit les résidents sur les chemins de la féerie à travers plusieurs lectures de contes accompagnées de chants classiques de Noël.

A l'issue de cette magie, les résidents ont partagé un goûter accompagné de musiques de Noël. Le repas du soir a débuté par un apéritif festif suivi de chants entonnés par les résidents.

Quelques idées de contes de Noël : «Les trois messes basses» d'Alphonse Daudet, «C'est Noël» de Bernard Clavel, «Le Sapin» de Hans-Christian Andersen, «Nuit de Noël» de Guy de Maupassant, etc.

**Joyeux Noël à tous**

### Calendrier - Les événements à venir

#### Janvier

- Voeux municipalité Epinal
- Goûter avec l'EHPAD Le Cèdre Bleu
- Galette & atelier cuisine
- Chants avec le Village
- Repas anniversaire
- Atelier cuisine & Atelier pâtisserie
- Séance de cinéma à Notre Dame

#### Février

- Chandeleur avec l'EHPAD Golbey
- Repas au Village
- Concert
- Repas anniversaire
- Atelier cuisine & Atelier pâtisserie
- Séance de cinéma à Notre Dame

#### Mars

- Bal de carnaval
- Repas inter-établissement
- Repas anniversaire
- Atelier cuisine & Atelier pâtisserie
- Séance de cinéma à Notre Dame

## Musique

### Paroles de la chanson Les anges dans nos campagnes

Les anges dans nos campagnes  
Ont entonné l'hymne des cieux,  
Et l'écho de nos montagnes  
Redit ce chant mélodieux

Gloria in excelsis Deo  
Gloria in excelsis Deo

Bergers, pour qui cette fête ?  
Quel est l'objet de tous ces chants ?  
Quel vainqueur, quelle conquête  
Mérite ces cris triomphants :

Gloria in excelsis Deo  
Gloria in excelsis Deo

Ils annoncent la naissance  
Du libérateur d'Israël  
Et pleins de reconnaissance

Chantent en ce jour solennel :  
Gloria in excelsis Deo  
Gloria in excelsis Deo

Cherchons tous l'heureux village  
Qui l'a vu naître sous ses toits  
Offrons-lui le tendre hommage  
Et de nos cœurs et de nos voix :

Gloria in excelsis Deo  
Gloria in excelsis Deo

Bergers, quittez vos retraites,  
Unissez-vous à leurs concerts,

Et que vos tendres musettes  
Fassent retentir dans les airs

Gloria in excelsis Deo  
Gloria in excelsis Deo

# EHPAD Le Cèdre Bleu

## Noël à l'honneur

Comme chaque année, a eu lieu le marché de Noël de l'EHPAD du Cèdre Bleu.

Réalisés par les résidents lors des divers ateliers, ces articles faits avec amour et application seront des cadeaux de Noël originaux et uniques. Les familles et le personnel ne sont pas en reste et contribuent également via leurs propres réalisations.



On regarde la layette, on déplie les articles, on retrouve les réflexes de compter la monnaie ou d'attendre sa facture. On prend le temps de regarder et de discuter avec son voisin.

Plus qu'un marché de Noël, c'est donc un lieu de rencontre et d'échange avec une agréable saveur de fin d'année.

La recette sera intégralement reversée au profit de l'animation qui proposera un spectacle supplémentaire pendant l'année. Merci à toutes et à tous.

### Calendrier - Les événements à venir

#### Janvier

- Fabrication & dégustation de la galette des rois à l'école maternelle
- Loto de la nouvelle année
- Visite des enfants du centre social arts et loisirs et partie de loto avec des cartes faites par nous-mêmes
- Repas anniversaire
- Atelier cuisine & Atelier pâtisserie
- Séance de cinéma
- Visite de l'association « service accompagnement seniors »

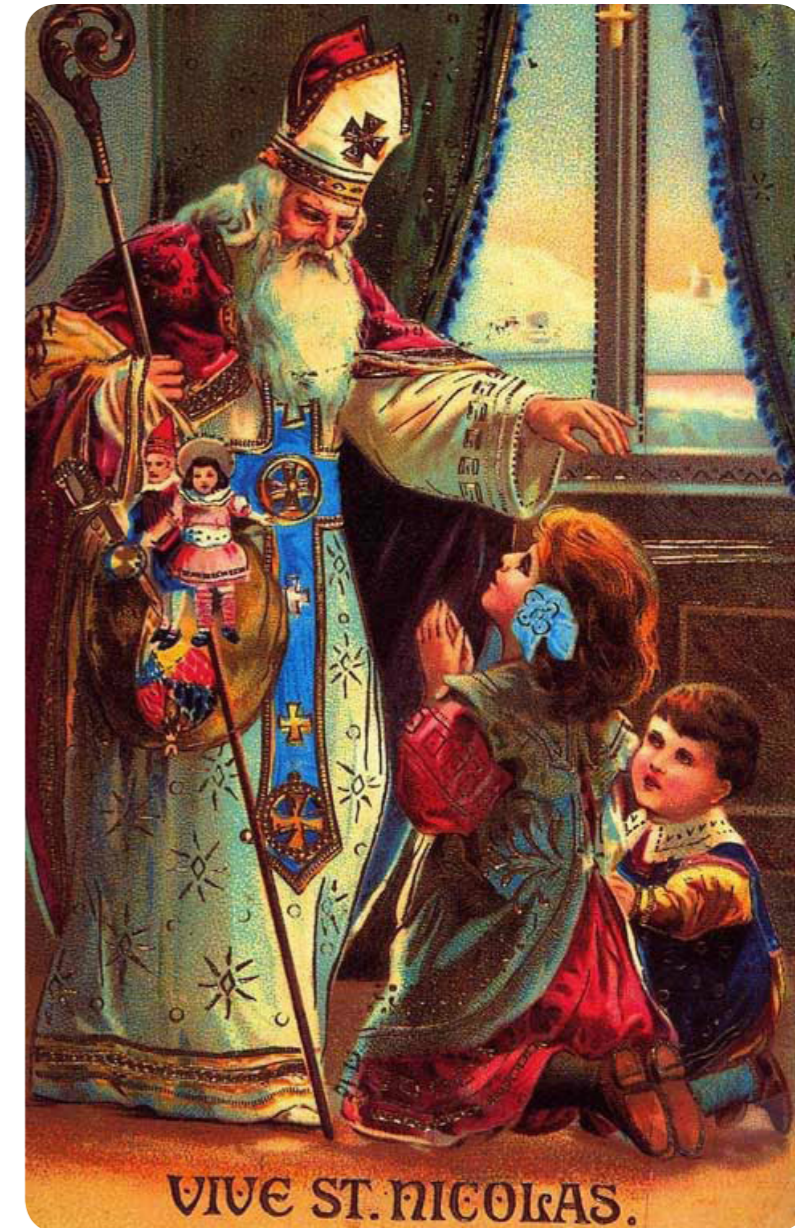
## Souvenirs d'enfance

### Quand Saint Nicolas arrivait

« Je revois un grand monsieur impressionnant avec une longue barbe blanche, une crosse à la main et un manteau rouge qui venait voir les enfants, accompagné de sa placide mule dont nous aimions tous caresser le doux museau.

Par contre, on craignait le Père Fouettard, noir de barbe et de vêtements, qui portait une grande hotte d'où dépassaient des chaussures d'enfants et qui promettait aux enfants pas sages des coups de triques et autres punitions.

Nous repartions, soulagés, avec chacun notre pain d'épice et nos mandarines charnues dans nos poches. »



#### Février

- Visite des enfants de l'école maternelle pour un atelier des 5 sens
- Visite du centre aéré & fabrication de carte à offrir
- Visite des lycéens pour un après-midi carnavalesque
- Repas anniversaire
- Atelier cuisine & Atelier pâtisserie
- Séance de cinéma

#### Mars

- Visite des maternelles & atelier autour des fleurs
- Sortie au C.S.A.L. pour une chorale
- Repas anniversaire
- Atelier cuisine & Atelier pâtisserie
- Séance de cinéma

# EHPAD/USLD Golbey Téléthon

Les 7 et 8 décembre, l'EHPAD de Golbey s'est cette année encore mobilisé pour le Téléthon 2018.

Les résidents de Golbey ainsi que le service Village ont mis la main à la pâte afin de réaliser des petits biscuits de Noël destinés à la vente.

Ils ont été rejoint par un collectif d'enfants de la crèche «Les Premiers Pas» de Golbey qui à la suite de projets intergénérationnels ont décidé de participer à ce grand projet humaniste. Les enfants ont donc créé des décorations scintillantes en forme de flocons de neige, qui se sont rajoutés à l'étal. Nous y avons également retrouvé, pour la 2ème année, la confiserie Bressaude avec ses sachets et boîtes à bonbons, ses pots de confitures et ses guimauves.



## Calendrier - Les événements à venir

### Janvier

- Vœux municipalité Golbey
- Fabrication et dégustation de la galette des rois avec les enfants du centre Louise Michel
- Repas anniversaire
- Galettes des rois
- Repas Téléthon

## Bien vieillir

### L'estime de soi

Nous avons tous besoin de se sentir utile, c'est primordial quelque soit notre âge. En vieillissant, notre corps, nos repères et notre environnement évoluent. Ces changements peuvent s'accompagner d'une perte de confiance en soi et en ses capacités.

La départ à la retraite ou l'arrivée dans un EHPAD par exemple peuvent être l'un de ces facteurs. On s'ennuie, nos responsabilités changent et il est parfois difficile de passer le cap.

Il est alors important de

- **prendre soin de soi** : rester actif physiquement ou faire des choses positives pour soi vont impacter notre moral et contribuer à notre bien-être physique.
- **prendre soin de son cerveau** : en lisant, en faisant des mots croisés et en travaillant sa mémoire avec des exercices contribuent à rester vif intellectuellement et donc à se sentir bien.
- **prendre soin des autres** : se rendre utile à la communauté, en participant au Téléthon par exemple est un excellent moyen de se sentir valorisé. C'est aussi le moment de trouver de nouvelles passions ou de développer celles qui nous faisaient envie sans réussir à trouver le temps. Ces activités vont également faciliter les échanges avec les autres qui partagent les mêmes centres d'intérêt.

### Février

- Fête de la chandeleur
- Rencontre avec les enfants de la crèche « Premiers Pas »
- Repas anniversaire
- Rencontre avec les enfants du Centre Louise Michel
- Atelier pâtisserie / cuisine

### Mars

- Thé dansant / Bal masqué
- Rencontre intergénérationnelle
- Repas anniversaire
- Atelier cuisine / pâtisserie
- Repas inter-site

# Au coeur du Village Goûter de Noël

Pour célébrer les fêtes de fin d'année comme il se doit, le Village a organisé son traditionnel goûter de Noël.

Les tables sont décorées et les familles et les proches sont présents pour marquer ensemble cette période de l'année propice à la bonne humeur et à la bonne chère.

C'est en tout 120 personnes qui se sont rassemblées dans une ambiance festive, rythmée par l'accordéoniste Alexis Ballandier. Ce dernier a su mettre sur la piste les familles, les résidents et le personnel qui avait revêtu pour l'occasion des bonnets de Noël. Voilà pour la bonne humeur.



Quant à la bonne chère, mignardises, clémentines et de nombreuses autres douceurs sucrées ont mit en éveil nos papilles.

Cette après-midi a laissé à l'ensemble des participants des souvenirs plein la tête. Nous vous souhaitons à tous le meilleur pour l'année à venir. Suivez notre exemple : mangez bien, dansez bien et profitez bien de tous ceux que vous aimez. Bonne année 2019 !



## Tutoriel

### Fabriquer un mini sapin en papier



#### Etape 1 : Préparer le matériel

Vous aurez besoin :

- D'un livre à recycler
- De la peinture et de la colle
- Un ruban
- Une perforatrice

Ce pas-à-pas vous est proposé par Picorette, membre de la Teamtam du site internet Tête à Modeler !



#### Etape 2 : Réaliser le sapin

Arracher la couverture et commencer le pliage. Voici la première étape.

#### Etape 3 : Réaliser le sapin

Pliage 1



Pliage 2



Pliage 3



#### Etape 4 : Réaliser le sapin

Répéter l'opération jusqu'à la dernière page.



#### Etape 5 :

Peindre les couvertures du livre de deux couleurs différentes. Une en jaune et une en noir sur ce tuto.

Laisser sécher. Perforer selon le motif de votre choix.



#### Etape 6 : Coller vos motifs

Coller sur le sapin en papier vos motifs et votre ruban tout autour.

# Résidence Léon Werth fête ses 5 ans

La nouvelle Résidence Léon Werth ayant ouvert ses portes le 12 Octobre 2013, une sympathique fête d'anniversaire a été organisée le jeudi 22 Novembre au sein de l'établissement avec les résidents entourés du personnel hospitalier, des bénévoles et des directeurs.

Une jolie pièce montée avait été réalisée sur le thème d'Antan avec un moulin à café, une faux, un râteau et un sabot : un gâteau original pour la plus grande joie des résidents.



Pour célébrer ce mois d'Antan, l'association des Cimes Argentées a organisé un défilé de mode où l'on pouvait voir les bénévoles et le personnel dans des tenues des années 1930.



## Le Mois bleu

Le mois d'octobre est le Mois Bleu : l'occasion pour les acteurs qui travaillent régulièrement auprès des aînés, d'organiser des animations qui permettent de créer des liens entre générations à travers des ateliers découverte et de bien-être.

Les résidents ont ainsi pu rencontrer une socio-esthéticienne, un sophrologue, une psychologue réalisant de l'hypnose en soins. Ils ont également participé à des ateliers toucher massage grâce à la Cellule Douleur du CH de Remiremont et à des massages par l'ASG de la résidence.

Les papilles n'étaient pas en reste avec des repas à thèmes tels que la Crème d'Albert et un déjeuner «P'tit Brunch». Ces animations n'auraient évidemment pas pu avoir lieu sans l'aide et le soutien d'une trentaine de bénévoles, Les Blouses Roses, les Cimes Argentées et l'Aumônerie, que l'on remercie vivement.



### Course Gourmande pour une journée bleu-terroir

Le 12 Octobre a eu lieu une marche gourmande intergénérationnelle et inter-

EHPAD s'inscrivant dans le mois bleu organisé sur la Résidence.

Le matin, les enfants de l'école du Rhumont ont participé à une course reliant les trois EHPAD Romarimontains (L'Accueil, Léon Werth et le Châtelet). L'après-midi, petite escapade pour 60 résidents de Léon Werth et des autres EHPAD, accompagnés des personnels, des bénévoles, d'une douzaine d'étudiants infirmiers.

Tout au long de la course, des stands de dégustation attendaient les participants pour leur faire découvrir les producteurs locaux : glaces de la ferme, petits fruits vosgiens, puzzles et petits tableaux en bois, miel et huile d'olive.





# La recette

## BREDELES alsaciens

### Ingrédients :

#### Pour la pâte à sablés :

- 120 g de sucre glace
- 1 oeuf
- 200 g de farine
- 25 g de poudre d'amande
- 1 càc de levure chimique
- 150 g de beurre pommade

#### Pour le décor :

- sucre glace
- eau de vie
- pâte d'amande

Préparation : 40 min

Temps de repos : 1 h

Cuisson : 10 min

Puissance du four : 180°C (Th 6)

### La recette

- Casser l'oeuf dans un saladier et ajouter le sucre. Mélanger le tout à l'aide d'un fouet.

- Mélanger la farine avec la levure, la poudre d'amande et la pincée de sel. Ajouter le beurre.

Travailler la pâte afin d'obtenir un aspect sableux.

- Incorporer le mélange oeuf-sucre et pétrir afin d'obtenir une pâte à sablé homogène. Réserver la pâte des Sablés Alsace aux amandes une heure au frais.

- Préchauffer votre four à 180°C (Th 6).

- Abaisser la pâte à 4 mm d'épaisseur avec un rouleau à pâtisserie puis découper des formes à l'aide des emporte-pièces.

Déposer les biscuits Alsaciens aux amandes sur une plaque à pâtisserie huilée ou recouverte de papier sulfurisé.

- Enfourner les Sablés Alsaciens aux amandes 10 minutes à 180°C (Th 6).



**En alsacien, les bredele ou braedele (Bas-Rhin et Moselle), bredala (Haut-Rhin), bredle (Strasbourg) ou plus spécifiquement Winachtsbredele (mêmes variantes, littéralement : « petits gâteaux de Noël ») sont des petits fours qui sont aujourd'hui confectionnés à l'occasion des fêtes de fin d'année.**

**Ce mot a fait son entrée dans le dictionnaire Larousse en 2018 et dans le Petit Robert en 2019.**

Source WIKIPEDIA