

& SI ON SE DISAIT TOUT !

Le journal des résidents

#01 juillet-août-septembre 2018



**EHPAD Notre Dame
100 bougies à souffler**



**EHPAD Le Cèdre Bleu
À partir d'une graine...**



**EHPAD/USLD Golbey
Faire du sport en s'amusant**



Les EHPAD célèbrent la Fête de la musique

SOMMAIRE

Merci à	page 2
Les Temps Forts	page 3
EHPAD Notre Dame	page 4
EHPAD Le Cèdre Bleu	page 6
EHPAD/USLD Golbey	page 8
Au coeur du Village	page 10
Histoire de vie	page 11
Jouons un peu	page 12

MERCI aux bénévoles

Un soutien, un appui, un sourire, un coup de main, une participation, une oreille attentive, une attention...

Il est des personnes qui cultivent le partage, la transmission du savoir et le don de soi ; qui s'engagent régulièrement à donner un peu de leur temps libre sans aucune hésitation afin de contribuer au bien-être d'autrui.

Qu'ils soient indépendants ou rattachés à une association, retraités ou en activité, ils travaillent minutieusement à rendre plus agréable le quotidien d'un grand nombre de résidents, dans la bienveillance et la gentillesse.

Au nom des résidents, de leur famille, des animateurs, des structures pour lesquelles vous êtes dévoués, des trois EHPAD du Centre Hospitalier Émile Durkheim,

UN GRAND MERCI À VOUS TOUS !

LES TEMPS FORTS

Les EHPAD en musique

Les 3 EHPAD ont chacun participé à la Fête de la Musique avec rythme et entrain.

L'EHPAD Notre Dame a lancé les festivités dès le 18 juin avec un thé dansant. Une vingtaine de résidents, dirigés par M. Eve, choriste bénévole, ont entonné une série de chants. Les valse et des tangos offerts par Mme Josiane Ricourt, passionnée de musique et de danse, ont agréablement fait tourner les têtes.



Le 20 juin, **l'EHPAD de Golbey** a pris le relais. Au son de l'accordéon et du clavier de l'association «Les Amis de l'accordéon», les résidents et le personnel n'ont pas pu résister à danser. Rejoints par les enfants du Centre Louise Michel, les résidents ont profité d'un beau moment de musique.

L'EHPAD Le Cèdre Bleu a clôturé le 21 juin ce festival musical en beauté avec le groupe de guitaristes «Les gamins d' Louise». Cette journée a réuni autour du partage et de la musique, toutes les générations.



Nous remercions chaleureusement tous les acteurs qui ont participé à la réussite de cette fête de la musique.

Le saviez-vous ? La 1ère Fête de la Musique est lancée le 21 juin 1982, à l'initiative de Jack Lang, alors Ministre de la culture. Elle se veut gratuite, ouverte à toutes les musiques «sans hiérarchie de genres et de pratiques» et à tous les français.

EHPAD Notre Dame

100 bougies à souffler

«**Tout Notre Dame est en fête car c'est aujourd'hui l'anniversaire de Jeannette...**»

Ces paroles pleines de gaîté, chantées par les résidents, ont résonné ce lundi 11 juin dans la salle à manger de la résidence Notre Dame, à l'occasion des cent ans de Madame Jeanne Deprugney.



Depuis plusieurs semaines, se préparait en secret son anniversaire. Les résidents avec la complicité d'Estelle Louviot, aide-soignante ayant suivi une formation d'assistante en soins gériatriques ont réalisé décorations, cartes d'anniversaire, guirlandes, compositions florales,...

Étaient également présents sa sœur et ses enfants, ainsi que ses petits enfants et ses arrière petits enfants.

Sous des airs d'accordéon, la centenaire a reçu avec émotion des fleurs, des souhaits de bonheur et d'excellente santé.

Joyeux anniversaire à elle !

RENCONTRE AVEC

Mme Jeanne Deprugney

Née le 11 juin 1918 à Monthureux-sur-Saône, Mme Jeanne Deprugney est l'aînée de cinq filles.

Bonne élève, elle passe son certificat d'études avec brio, poursuit sa scolarité au lycée Jeanne D'Arc et devient **institutrice, métier qu'elle exercera pendant 6 années.**

Jeanne rencontre Jean : ils tombent amoureux et se marient en 1946. Naissent 3 fils : Antoine, Bertrand et Denis. Le couple quitte Monthureux-sur-Saône pour s'installer à Épinal où Jeanne consacre son temps à l'éducation de ses enfants.

Jeanne et son mari partagent leur retraite entre des promenades à Gérardmer ou des cures à Argeles, des parties de scrabble pour elle, du jardinage pour lui. Au fil des années la famille s'est agrandie avec l'arrivée de six petits enfants et de cinq arrière petits enfants.

Mme Deprugney eut la douleur de perdre son mari le 28 août 1997.

Devenue résidente à l'EHPAD Notre Dame depuis 2010, elle occupe une chambre aux murs tapissés de papier vert, sa couleur préférée.

Calendrier - Les événements à venir

Juillet

- Pique nique chez M. EVE
- Invitation à partager d'un repas
- Sortie au port d'Épinal
- Lecture de contes par les adolescents de Jeunesse et Culture
- Goûter Anniversaires

Août

- Sortie au port d'Épinal
- Pique nique avec M. EVE
- Sortie à la B.M.I.
- Goûter Anniversaires

Septembre

- Pique nique à Hennecourt
- Goûter Anniversaires
- Repas à Thème
- Sortie en Bateau à Gérardmer

EHPAD Le Cèdre Bleu

À partir d'une graine...

Depuis avril, un nouvel atelier intitulé «À partir d'une graine» a été mis en place pour la plus grande joie des résidents et du personnel.

Nos experts jardiniers se sont réunis pour choisir les semis et les replants adaptés à notre région et son climat.



Des carrés potagers ont été construits puis remplis de terreau afin d'y **faire pousser des courgettes, des aubergines, des potirons, des cornichons, des concombres, des poivrons, des melons, des carottes et du persil.**

Avec Daniel à l'arrosage et Pierrette à l'entretien, les premières feuilles ont pointé le bout de leur nez après seulement une dizaine de jours, sous le regard attentif et impatient de l'ensemble des résidents.



Une partie de la récolte sera destinée aux ateliers cuisines, l'autre sera réservée à notre concours de soupe prévu en novembre avec la participation des trois sites. Les cucurbitacées décoreront notre salle pour cet événement dont on vous parlera prochainement.

FRUITS & LÉGUMES

de saison

Juillet : Ail, abricot, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, cassis, céleri, cerise, citron, concombre, courgette, épinard, fenouil, fraise, framboise, groseille, haricot vert, laitue, melon, navet, oignon, pamplemousse, pastèque, pêche, petit pois, poivron, pomme, pomme de terre primeur, prune, radis, rhubarbe, tomate.

Août : Ail, abricot, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, cassis, céleri, cerise, citron, concombre, courge, courgette, épinard, fenouil, féveroles et fèves, figue, fraise, framboise, frisée, groseille, haricot vert, laitue, maïs, melon, mirabelle, mûre, myrtille, navet, nectarine, noisette, oignon, pamplemousse, pastèque, pêche, petit pois, poire, poivron, pomme, pomme de terre primeur, prune, pruneau, radis, raisin, rhubarbe, tomate.

Septembre : Ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, coing, concombre, courge, courgette, céleri, épinard, fenouil, figue, frisée, haricot vert, laitue, maïs, melon, mirabelle, myrtille, mûre, noisette, noix, oignon, panais, pastèque, pêche, poireau, poire, poivron, pomme, pomme de terre, potiron, prune, pruneau, radis, tomate.

Calendrier - Les événements à venir

Juillet

- Atelier cuisine avec les EHPAD du Centre Hospitalier
- Sortie au parc du château

Août

- Sortie à la Rotonde pour le rassemblement autour du cyclisme
- Grand jeu dans le parc

Septembre

- Sortie au parc de Sainte Croix
- Sortie à « Port & Plage »
- Atelier goûter autour des fruits d'été
- Pique nique inter-établissements
- Visite à la saboterie de la Bresse
- Sortie en bateau mouche sur le lac de Gerardmer
- Sortie à la colline de Sion

EHPAD/USLD Golbey

Faire du sport en s'amusant

Le 7 juin dernier a eu lieu au Centre Culturel de Golbey, la 10ème rencontre inter-établissements, organisée cette année par l'EHPAD de Golbey.

Sept EHPAD se sont retrouvés autour de la thématique du sport.



Avec un repas en musique afin de prendre des forces avant l'effort comme les grands champions, les résidents se sont lancés à l'assaut des divers ateliers proposés : bowling, anneaux, dés géants, panier de basket, fléchettes... À l'issue d'une rude compétition, chacun a pu profiter d'un goûter bien mérité.

Cette rencontre fût tellement appréciée que l'on s'est déjà donné rendez-vous à Dompierre en septembre, pour un nouveau thème : « les régions de France ».

SPORT EN EHPAD

les bienfaits du sport

L'activité sportive est recommandée à tous les âges, notamment aux seniors. Associée à un mode de vie sain, elle contribue au bien-vieillir.

Les études montrent en effet que faire de l'exercice permet de prévenir les conséquences des chutes et de diminuer les risques de perte d'autonomie.

En réalité, les bénéfices du sport ou d'une Activité Physique Adaptée (APA) sont multiples : baisse de l'hypertension et du cholestérol, meilleure capacité d'équilibre, gestion du stress, amélioration de la qualité du sommeil, etc.

Naturellement il est primordial d'adapter la pratique du sport à sa condition physique. Conçues pour apporter un bénéfice sans risques, les activités physiques en EHPAD tiennent compte du profil de chaque résident.

Pratiquées collectivement et dans la bonne humeur, ces activités sont très appréciées par les résidents et favorisent également la création de liens entre les participants.

Calendrier - Les événements à venir

Juillet

- Atelier cuisine
- Sortie ferme à l'auberge à Uzemain
- Sortie au parc du château
- Sortie à Bouzey

Août

- Projet vélo
- Sortie au port d'Épinal
- Atelier cuisine
- Sortie à la Rotonde pour le rassemblement cyclo.

Septembre

- Sortie en bateau à Gerardmer
- Rencontre inter-établissements à Dompierre
- Spectacle de chant
- Sortie aux jardins de cocagne

Au coeur du Village Barbecue annuel

Le premier barbecue de l'année, ce 14 juin dernier, a été un grand succès.



Du soleil, un accordéoniste, des saucisses : il n'en fallait pas plus pour mettre les résidents en joie et en appétit. Comme l'aurait dit Lina Margny, il ne manquait que le petit vin blanc.

Pour compléter ce tableau festif, les animateurs et l'équipe soignante s'étaient déguisés en cowboys. Quelles surprises nous réserveront-ils pour le prochain barbecue que les résidents attendent déjà avec impatience.

Le saviez-vous ? Le mot barbecue viendrait des Etats-Unis. Emprunté à l'hispano-américain sous sa forme originelle *barbacoa*, il désigne le « dispositif pour faire rôtir les viandes en plein air ». Miam !

HISTOIRE DE VIE S'impliquer pour les autres

Dans les années 60, quand la maladie se déclare, Madame H. décide de s'investir dans une association.

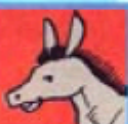
Elle a pris contact avec la NAFSEP (Nouvelle Association Française des Sclérosés En Plaques) à Blagnac près de Toulouse. **Cette association est la seule au plan national qui intervient directement auprès de ses adhérents par des soutiens financiers et des conseils juridiques.** Tous les membres ou leurs proches sont atteints de la maladie.

Lors d'une réunion à Paris, elle rencontre le Président de la NAFSEP, qui lui propose de créer une antenne dans l'Est de la France et d'en prendre la présidence.

« J'ai créé le siège à Golbey, le maire de l'époque Monsieur ALEMANI, m'a beaucoup aidée, ainsi que d'autres élus. J'avais la responsabilité des Vosges, de la Haute Saône, de la Moselle, de la Meurthe et Moselle, de l'Alsace et du Jura. Plusieurs établissements ont été créés dont un dans le Jura, qui fut inauguré par Monsieur SEGUIN. Nous faisons nos réunions sur Golbey. Je faisais intervenir des spécialistes pour expliquer la maladie. Suite à un souci de santé, j'ai arrêté il y a 2 ans. A l'heure actuelle il n'y a plus de comité Vosgien et désormais l'association s'appelle l'AFSEP (Association Française des Sclérosés En Plaques). **Ce bénévolat m'a aidé à ne pas penser à ma maladie, mais plutôt à celle des autres, en leur apportant du réconfort et toute mon aide.** »

Madame H.
Résidente à l'EHPAD de GOLBEY

Jouons un peu

	T	PIQUANT DE ROSE ARTICLE FÉMININ		PLUS QU'UN COPAIN	
P				À MOI PAROLE DE BÉBÉ	
D'UNE SEULE COULEUR PIÈCE SOUS LE TOIT					
G					
		TROISIÈME SUJET FÉMININ PLURIEL			TRANSPIRERA
			NOMMÉES PAR UN VOTE ENLÈVE		
7	R	PREND DES RISQUES 		BOUQUINÉ DONNÉ EN CADEAU	
					
			PETIT PROJECTEUR		
ATTACHÉS				C FIN DE VERBES	
ARTICLE DÉFINI 			NEZ FAMILIER		
			BORDURE DE FORÊT PRONOM RÉFLÉCHI	O	SYLLABE DE TIPI
					
A			BOÎTE À LUNETTES		