



LE PETIT JOURNAL DE L'ÂGE D'OR

1ère édition : mars-avril 2025

EDITO

Chers résidents, familles, membres du personnel et bénévoles,

C'est avec une immense joie que nous vous présentons la première édition du petit journal de l'EHPAD de l'Âge d'Or. Ce projet, né de l'envie de créer un lien encore plus fort entre tous, est une belle occasion de partager des histoires, talents et passions.

L'EHPAD est bien plus qu'un simple lieu de résidence ; c'est une véritable communauté. Chaque jour, on y vit ensemble des moments uniques, empreints d'émotions, de rires et parfois de défis. Ce journal se veut le reflet de votre quotidien, un espace d'expression où chacun d'entre vous pourra trouver sa voix.

Dans cette première édition, vous découvrirez les portraits et témoignages de résidents, les activités passées qui ont suscité un vif enthousiasme et celles à venir, des recettes de cuisine qui rappellent les saveurs d'antan, une jolie comptine et les rubriques Bienvenue, Anniversaires et Hommages.

Nous espérons que ce journal vous apportera non seulement du plaisir à le lire, mais aussi une occasion de se retrouver autour de sujets communs. N'hésitez pas à nous faire part de vos idées et contributions pour les prochaines éditions. Ce journal est le vôtre !

Ensemble, continuons à cultiver notre esprit de partage et de convivialité.

Bien chaleureusement,

Christine et l'équipe de rédaction du petit journal de l'Âge d'Or

Présentons-nous...



Pour cette première édition, je souhaite me présenter et présenter les 3 résidents, Chantal, Jean-Yves et Catherine qui m'ont accompagnée dans la rédaction de ce premier numéro.

Je m'appelle **Christine Carbonne**, j'ai 55 ans et je suis fonctionnaire. J'aime l'écriture et les rencontres où l'on se raconte. Je trouve qu'il est essentiel de conserver et faire vivre la mémoire collective et individuelle. Mon grand-père a écrit des histoires dont j'ai hérité et j'ai adoré les lire et les transmettre. C'est ce qui m'a donné l'idée de vous donner la parole, vous avez tant à raconter ! Aujourd'hui, je viens vous proposer ce petit journal bénévolement. Résidents, familles, membres du personnel, bénévoles, toutes vos idées sont les bienvenues. Ce journal est le vôtre ! Bonne lecture !

Chantal n'était pas rassurée à son arrivée dans l'ehpad en juillet. Après une période d'adaptation (nouveaux horaires et règles), elle s'est vite intégrée car elle est allée vers les autres. Originaire d'Argenteuil en région parisienne, elle est arrivée sur la côte basque où elle est restée pendant 30 ans, puis a vécu à Navarrenx. Elle dit se trouver bien ici et se rappeler d'un tas de choses de sa vie qu'elle avait oublié auparavant et ce, grâce au lien social qu'elle entretient avec les autres résidents.

Jean-Yves est originaire de Plouezec, dans les côtes d'Armor en Bretagne. Ses parents étaient agriculteurs. Ils avaient 6 vaches et 30 hectares dont 3 qu'ils cultivaient, le reste étant loué. Il regrette les difficultés que connaît aujourd'hui le monde paysan. Il a été apprenti à 13 ans et demi et à 15 ans, il a habité chez un maraîcher. Il a réussi son CAP et sa vie professionnelle l'a mené dans plusieurs endroits de France et de Belgique. C'est sa vie personnelle qui l'a conduit dans les Pyrénées. La Bretagne lui manque et il dit que c'est important de se rappeler d'où on vient. Il se rappelle son passé depuis l'âge de ses 5 cinq ans. Incroyable !



Catherine à 92 ans. Elle a travaillé comme monitrice de jeunes enfants. Elle a plein de souvenir de sa vie professionnelle comme la recherche de deux enfants qui s'étaient sauvés et retrouvés à la gare de Pau et la comptine qui se trouve à la fin du journal. Elle a vécu 18 ans à Sus, près de Navarrenx. Elle est arrivée à l'Ehpad, il y a maintenant 8 ans, dans ce qu'elle qualifie de « mauvais état ». Elle s'est bien remise depuis qu'elle est dans l'Ehpad. Je rencontre une femme pétillante et pleine de vie ! Elle continue à faire les activités physiques quand Michaël, l'animateur, n'est pas là. Elle aime les activités proposées par la psychologue.

Les activités du mois de mars

L'ehpad propose 2 activités par jour du lundi au vendredi. Certaines activités sont récurrentes comme l'art-thérapie, la cani thérapie, l'atelier équilibre, le Qi Gong et la gym douce. Mais d'autres viennent compléter ce programme. Au mois de mars, on peut notamment citer, la sortie carnaval, des activités musicales animées par Seb et Jean-mi bémol, M.Chappart et Brigitte, karaoké proposé par les élèves de l'Ifas. Les élèves du collège Saint Joseph sont venus jouer aux jeux de société, un atelier culinaire a eu lieu au lycée du 4 septembre. Le spectacle de théâtre musical « le chant des toiles a eu lieu le 13 mars. Des ateliers autour des thèmes du printemps, du carnaval et du salon de l'agriculture sont venus compléter ce beau programme. Enfin, une première rencontre a eu lieu pour la rédaction de ce petit journal ! Nous en profitons pour remercier Michael qui anime et coordonne les activités mais également les bénévoles, professionnels et les élèves qui s'impliquent et donnent de leur temps.

...et ce qu'ils en disent

Dès notre première rencontre, Chantal, Jean-Yves et Catherine évoquent le soutien et l'entraide qu'ils s'apportent mutuellement. Se sentir utiles les valorise. Ils sont autonomes dans les tâches du quotidien.

Ils plébiscitent également les activités sportives de ce planning du mois de mars. En effet l'atelier équilibre, le Qi Gong et la gym douce rencontrent un franc succès. Elles apportent toutes des sensations différentes qui font du bien au corps et à l'esprit.





Mais ce qui, lors de notre première rencontre le 21 mars, a beaucoup fait parler, c'est l'atelier cuisine réalisé la veille au lycée du 4 septembre. La confection de petits sablés "sans confiture" a beaucoup plu.

On ne saura jamais pourquoi la star des fruits sucrés était

absente ce jour-là, mais qu'importe, de délicieux petits sablés naturels ont pris forme dans les vastes cuisines bien aménagées du lycée du 4 septembre. C'est dans la joie et la bonne humeur que cet atelier a été réalisé. Quelle richesse de se retrouver depuis 2 ans entre générations et d'élaborer ensemble ces petites douceurs ! Les élèves qui préparent le CAP d'agent accompagnant au grand âge ont des règles très strictes d'hygiène à respecter comme la décontamination des denrées ou le port de la charlotte. C'est une véritable immersion dans le monde de la cuisine ! Tout d'abord, la confection de la pâte à l'aide de farine, beurre, sucre, sel, œuf et sucre vanillée... puis la création des sablés en formes de cœurs et de fleurs, la cuisson rapide en 7 minutes de tous les gâteaux à la fois dans un grand four et la mise en cellule de refroidissement pendant 4 minutes, ... Rien n'aura échappé à Chantal, Jean Yves et Catherine. Les résidents ont apprécié l'ordre précis de confection qui a permis à tout le monde d'avancer en même temps. Seul bémol, les emporte-pièces métalliques qui peuvent blesser suivant la façon dont on les tient. Heureusement, chacun a usé de sa technique pour mener à bien cette mission ! Les plaisirs de la dégustation et de la rencontre étaient au rendez-vous de cette matinée culinaire. Nous remercions Chantal, Jean-Yves et Catherine d'avoir ramené aux autres résidents le fruit de leur création. Tout le monde a ainsi pu se régaler !

Deux petites anecdotes viennent compléter cette matinée culinaire.

A l'aller, la difficulté a résidé à braver un plan incliné car la voiture était garée au mauvais endroit. Au retour, aucune des clefs de la Directrice ne fonctionnait. Il a fallu passer par une autre sortie ce qui a conduit à effectuer une visite improvisée de l'établissement... !



Comptine récitée par Catherine

Voici ma main, elle a 5 doigts
 En voici 2, en voici 3
 Celui-ci le petit bonhomme,
 C'est le gros pouce qu'il se nomme,
 Entre l'index et l'annulaire
 Le majeur paraît un grand frère,
 L'annulaire porte l'anneau,
 Avec sa bague il fait le beau,
 Le minuscule auriculaire
 Marche à côté de l'annulaire
 Regardez mes 10 doigts travailler,
 Chacun fait son petit métier.



Oyé, oyé, demandez le programme

Le programme des activités du mois d'avril est tout aussi alléchant que celui du mois de mars. En effet, nous aurons le plaisir d'accueillir Céline Dicharry pour un spectacle de harpe le 17 avril et le 30 avril, il y aura la fameuse chasse aux œufs

de Pâques organisée par l'Association loisirs Age d'Or qui permettra de réunir jeunes et moins jeunes, les enfants des personnels étant invités à participer... !



Souhaitons la bienvenue dans notre établissement à

Eugénie GUIRAULT,
Paulette RENAUD,
Adelaïde LANDREAU,
André SEILLES (dit Milou)

... et bon anniversaire à

Christian GALANTIN 04/04/1953
Lucienne UTHURRY 09/04/1938
Marcelle PAGES 13/04/1940
Daniel BARBE 21/04/1945
Jeanne BORDEGARAY 22/04/1934
Simone LAPERNE 23/04/1937
Gilles ROUSSET 26/04/1947
Jean Jacques GARNIER 28/04/1946



Hommages à ...

Annita CECCINEL, décédée le 23 mars,
Juliette CARRASQUET, décédée le 26 mars,
Arlette SOUVERBIE, décédée le 29 mars

Nous présentons nos sincères condoléances aux familles endeuillées.

