

*Bulletin trimestriel réalisé avec et pour les résidents EHPAD
N° 53 (avril, mai & juin 2020)*



EDITO



Le printemps est là. Comme les anciens faisons
le "grand nettoyage".

Ne retenons du passé que des souvenirs qui nous font plaisir.
Il n'y a rien à regretter. Ne pensons pas au lendemain, il n'y a
rien à craindre.

Profitons des choses simples d'aujourd'hui.

Bien sûr, parfois la vie ressemble à tomber et à se relever, mais
prenons toujours soin de nous...et des autres.

Le contact avec nos proches, nos amis, nos voisins... nous
donne des émotions positives et peut nous rendre heureux.

Souvenons-nous des paroles d'un écrivain anglais :

*« Les gens que vous aimez, deviennent des esprits à l'intérieur de
vous et c'est ainsi que vous les tenez en vie ».*

Gérard

**Les grandes animations prévues pendant le 2^{ème}
trimestre 2020 à l'EHPAD et listées en page 3 sont
suspendues pour une durée indéterminée en raison
de l'épidémie de coronavirus COVID 19.**

**Les interventions des bénévoles et des associations
sont suspendues jusqu'à nouvel ordre**

Merci de votre compréhension

MEMOIRE SOUVENIRS



REJOUISSANCES



CHANSON et RECETTE



ANIMATIONS D'HIVER



Dessins d'enfants



Remerciements



ADHESIONS



Entrée de résidents***Nous ont rejoint à l'EHPAD :**

Mesdames : CAZENEUVE Christiane, DUHAUT Marie-Joséphine, DUPRAZ Lucette & LEPAPE Françoise.

Messieurs : ESCOT Paul & FAURE Jean-Pierre.

Les départs de résidents***Nous ont quitté :**

Mesdames : BAUDOUIN Denise, CLOTTU EVETTE Claire, MARCE Séverine, FIALOUX Maryse, HUICI Bénita, MARIOTTA Céleste, MOLLARD Suzanne, PEZZO Aimée, PIC Marie, PLANEL Yvonne, SYLVESTRE Noémie & THEOLIER Lise-Marie.

Messieurs : AUBERT René, BARNIER Emile, FAURE Jean-Pierre, GUILHOT François, KASPAR Jacques, LANTHEAUME Gilbert, MARCE René & ROUX Paul.

* informations mises à jour au 16 mars 2020

Les anniversaires

 Avril	 Mai	 Juin
BOMPARD Cécile 01	MASIA Marcelle 01	MOULIN Mireille 4
LEBLOND Paul 02	DESBOS Bernard 02	PEAUT Albertina 9
EYMIEU Paul 05	GIL Yolande 06	COLOMB Jeanine 16
RAVEL Marcelle 05	GALLAUD Marylène 07	LIVACHE Marcelle 21
CHOVIN Roberte 19	ROSTAN Frédéric 08	GRIMAUD Suzanne 27
ORAND Allain 20	SAIVRE Gilles 08	MOULIN Marie-Jeanne 30
CATENNE Pierre 22	GIRARD Madeleine 12	
DUPRAZ Lucette 23	CHAFFOIS Simone 19	
PETIT Micheline 24	MIGHELI Louis 20	
MONIER Edwige 25	DECLERQ Jeanine 22	
PELLISSIER Jacqueline 27	LANG Julien 23	

Les grandes animations à venir pendant le 2^{ème} trimestre 2020 à l'EHPAD

Au Fil de Soi

de 14h à 16h

Mercredi 1^{er} avril Olympiades intergénérationnelles

Mercredi 25 avril

Mercredi 27 mai



Aux Ombelles

Vendredi 3 avril à 15h

Chorale Chantequint



Samedi 4 avril

Au Fil de Soi au rdc à 14h

Aux Ombelles à 15h30

Spectacle de Danse avec
l'association Diois Country



Aux Ombelles

Jeudi 9 avril à 15h

Contes en musique avec ACTES



Au Fil de Soi

Jeudi 9 avril à 15h

Au 1^{er} étage

Chorale Chantequint



Au Fil de Soi

Jeudi 28 mai

de 14h à 16h

Après-midi musicale avec le groupe
Entr'Amis



Aux Ombelles

Jeudi 4 juin à 15h

Tiphaine accordéoniste



Au Fil de Soi

Jeudi 18 juin à 15h

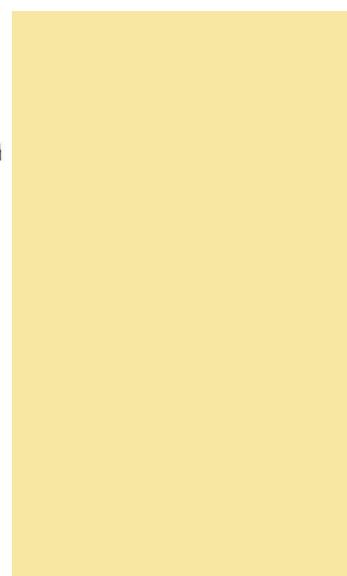
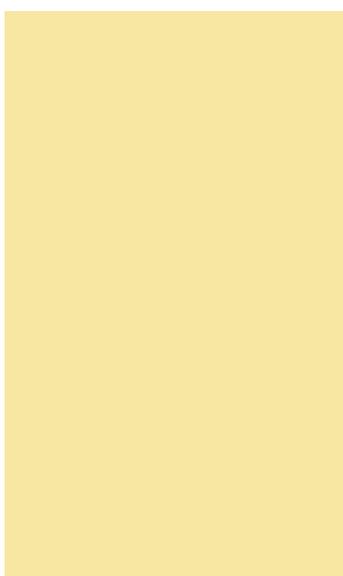
Francis chante Aznavour



Dès que la situation sanitaire reviendra à la normale, les sorties « joëlettes » reprendront avec l'association La Buen'Aventure grâce au financement de 8 nouvelles séances en 2020 par APACH.

Rappel :

Qu'est-ce qu'une « joëlette » ?



La joëlette est un fauteuil tout terrain mono-roue qui permet la pratique de la randonnée à toute personne à mobilité réduite avec l'aide de quatre accompagnateurs minimum.

La joëlette permet de partager un moment privilégié au cœur de la nature.



En sachant que chaque sortie en joëlette coûte 80 euros à l'association APACH, si des personnes souhaitent nous aider nous les remercions d'avance pour leur éventuel don.



REMERCIEMENTS

Merci à la fille Monsieur Greco pour ses confitures maison qui ont accompagné les crêpes au Fil de Soi cet hiver



Merci à la fille de Madame Auger pour la venue de sa chorale « Les Agités du Vocal » au Fil de Soi





Atelier danse avec le Centre National Supérieur de Musique et de Danse et le Théâtre de Die et du Diois

Remisé le « petit », ce fut du « beau et du grand » en cet après-midi du 28/01 où deux jeunes du Centre National Supérieur de Musique et de Danse (CNSMD) sont venus présenter un extrait du Jeune Ballet.

Les résidents sont sensibles à la danse, à la beauté du corps qui évolue avec la musique, deux arts universels où chaque résident est pleinement habité dans un partage absolu.

Prônons l'art et la qualité, gage d'investissement total.

Florence





...à la Croix de Justin

Randonnées partagées ...



... et au bord de la Drôme

Olympiades de janvier avec les enfants du centre aéré



Carnaval à l'EHPAD avec les CE1/CE2 et les CM1/CM2 de l'école Notre-Dame



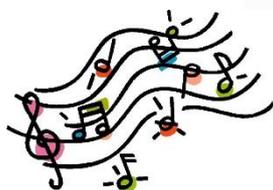
Olympiades de février avec les enfants du centre aéré



Sortie pétanque place St Genix



Après-midi musicale et dansante avec
Lucien l'accordéoniste
vendredi 6 mars au Fil de Soi



Marinette de Brassens

Quand j'ai couru chanter ma p'tite chanson pour Marinette
La belle, la traîtresse était allée à l'opéra
Avec ma p'tite chanson, j'avais l'air d'un con ma mère,
Avec ma p'tit chanson, j'avais l'air d'un con

Quand j'ai couru porter mon pot d'moutarde à Marinette
La belle, la traîtresse avait déjà fini d'dîner
Avec mon petit pot, j'avais l'air d'un con ma mère,
Avec mon petit pot, j'avais l'air d'un con

Quand j'offris pour étrennes un' bicyclette à Marinette
La belle, la traîtresse avait acheté une auto,
Avec mon p'tit vélo, j'avais l'air d'un con ma mère,
Avec mon p'tit vélo, j'avais l'air d'un con.

Quand j'ai couru tout chose au rendez-vous de Marinette
La bell' disait: "J' t'adore" à un sal' typ' qui l'embrassait
Avec mon bouquet d' fleurs, j'avais l'air d'un con ma mère,
Avec mon bouquet d' fleurs, j'avais l'air d'un con

Quand j'ai couru brûler la p'tit' cervelle à Marinette
La belle était déjà morte d'un rhume mal placé,
Avec mon revolver, j'avais l'air d'un con ma mère,
Avec mon revolver, j'avais l'air d'un con.

Quand j'ai couru lugubre à l'enterr'ment de Marinette
La belle, la traîtresse était déjà ressuscitée
Avec ma p'tit couronn', j'avais l'air d'un con ma mère,
Avec ma p'tit couronn', j'avais l'air d'un con



« Parlez un peu plus fort, mes oreilles ne vont plus fort. Approchons-nous.

Je suis des Berthonnets, c'est à St-Martin-en-Vercors. Il y a les Becks et les Collavets. Il y en a un peu partout, aussi à Rencurel...

Vous devez connaître mon père parce que lui, il va partout et on le connaît. Il s'appelle Collavet et son prénom est Anthelme.

Attention, c'est un original, hein ! Il ne faut pas le contredire, hein. Quand il dit quelque chose, c'est bien dit. Dans le fond il est très aimable. Mais pour le travail il fallait y aller !

Comme enfant, viviez-vous dans une ferme ? Dans une grande famille ?

Nous étions onze. Pour aller à l'école, nous avions un paquet à emporter à St-Martin, des vivres, des livres. Notre instituteur s'appelait M. Gonney, ce nom ne vous dit rien ? Pourtant c'était un bon instituteur. Cela me fait plaisir de me souvenir de cet homme. Dommage que vous ne l'ayez pas connu. Il nous a appris qu'il fallait d'abord travailler. Là il nous a dit : « le travail c'est la santé ». Chacun avait ses compétences et il nous aidait à les développer. Quel bon instituteur ! Mais il ne fallait pas lui faire de crasses. Autrement nous étions punis pour longtemps. C'était bien normal. Si je le revoyais je serais aux anges. Il a été gentil pour tout le monde.

Si un jour vous venez chez nous, vous ne me verriez pas venir avec des talons, hein. C'est la montagne ! Les prés sont tous en pente. Il y en a qui aiment cela, d'autres s'en foutent mais pour travailler on aime que ce soit un peu plat, c'est plus facile.

Comme enfant avez-vous travaillé à la ferme ?

Moi, je n'ai fait que de travailler. Avant l'école je travaillais, après l'école je travaillais. Quand je ne suis plus allée à l'école, allez au boulot.

Mon père était bûcheron et nous embauchait souvent, même pendant l'école. Il se levait très tôt et nous faisait lever aussi très tôt. Puis il fallait aller au boulot, au boulot, au boulot. Il fallait se lever à 9 h, hein ! Il ne nous a pas appris à rester couchés ! En fait c'est une bonne chose. Quand il est l'heure de se lever, on se lève. Mon père était très nerveux. Cela créait une ambiance particulière. Tôt le matin, il coupait le bois avec mes frères pour le débarder ensuite. Le bois c'était sa passion.

Excusez-moi mais tout ce que je vous raconte cela ne vous intéresse sans doute pas ?

Si, si cela nous intéresse.

Il ne fallait pas dire : « j'ai mal au pied... », il fallait filer. D'ailleurs il ne l'entendait pas. Il était dur avec les autres mais aussi avec lui-même. Sa famille était de Rencurel. Ils n'arrêtaient jamais de travailler. Parfois cela l'agaçait quand même, le pire c'était de ne pas pouvoir rouspéter.

Faisiez-vous des jeux avec d'autres enfants ? Avec vos frères, vos sœurs ? Aviez-vous du temps pour jouer ?

Nous étions nombreux à la maison. Ce n'était pas pareil, hein. Même lorsque nous étions petits, il fallait travailler : arracher les carottes, les betteraves,



les salades, les boutons gras.

Mais savez-vous ce que c'est ? Ce sont les pissenlits.



Il y avait toujours quelque chose à faire. Quand nous nous levions le matin, nous n'avions rien à dire. Nous allions aux champs pour piocher, planter, le travail aux champs ne s'arrêtait jamais – après il fallait arracher. Nous étions contents quand maman



préparait la raclette, c'était enfin un moment de détente lorsque nous nous trouvions tous à table.

En réalité nous n'avions pas le temps pour jouer. Le travail pressait toujours. Le foin il fallait vite le rentrer avant qu'il ne pleuve. Vous savez les conditions sur le plateau étaient dures pour

les agriculteurs : tout dépendait du temps et on avait besoin de bons bras.

Jusqu'à quelle classe êtes-vous allée à l'école ?

Mes frères étaient plutôt intelligents, ils pouvaient aller n'importe où à l'école. Il y en a un – il s'appelle Paulo – il était très fort aussi bien avec ses mains qu'avec sa tête.

Moi, comme la plupart, je ne pouvais aller à l'école que la moitié du trimestre à cause du travail dans les champs. J'y suis allée jusqu'à mes 12 ans. Je ne faisais pas partie des fortes têtes mais j'aimais bien y aller. On apprenait les langues, le calcul mental. A la récréation dans la cour on jouait à la marelle. Avec nos gros souliers, cela marchait bien, nous étions très bonnes. On se promenait aussi, la ballade en groupe c'était agréable. Les maîtresses étaient quand même sévères. Si le devoir n'était pas bien fait, il fallait tout refaire. Et à la maison il n'y avait personne pour nous aider. Mais dans l'ensemble c'était agréable à l'école, nous avions tous un bon caractère ! (rire) Nous faisons tout ce que "nos chefs" nous demandaient. C'était ça ou la punition. Ma grande sœur prenait la place de ma mère et elle me commandait tout le temps. Cela m'agaçait beaucoup. Je préférais être avec mes frères plus jeunes. Ils ne me disaient pas : « fais ceci, fais cela ». (Rire)



Et après l'école, qu'avez-vous fait ?

D'abord le travail et puis je me suis mariée. Mais j'ai perdu mon mari assez jeune...

J'ai un frère, Raymond qui est "mariste". Comme il est gentil ! Un autre frère fait le débardage. Il aime beaucoup le travail dans les bois. Il est comme mon

père, il n'y a que le bois qui compte. Mon père était très habile : il arrivait à descendre les arbres sans les abîmer. Il était très apprécié mais il ne fallait pas le contredire. Il faisait comme bon lui semblait.

Ma maman restait à la maison, elle n'aimait pas le travail dur dans les bois. Elle avait assez d'occupations avec son ménage : faire à manger, passer la serpillière... Toujours des corvées à recommencer mais nous l'aidions le mieux que nous pouvions.

Comme je vous l'ai dit j'ai perdu mon mari il y a longtemps. Dans la vie il y a trop de souffrances. Nous étions heureux et puis je perds mon mari, ma moitié comme on dit. Après, la vie n'était plus pareille. Les enfants cachent un peu ce qui leur manque, cela m'a aidé un peu à combler le vide. Heureusement ils vont tous bien. Entretemps j'ai continué à travailler aux champs. Quand les beaux jours arrivaient, pas question de prendre des vacances, il fallait rentrer le blé et le foin. Vous savez ce que mon père nous disait quand il nous faisait encore travailler ? « Le travail c'est la santé » ! Et mes frères répondaient : « ne rien faire c'est la conserver » (rire). Ils avaient du culot de lui répondre.



Comme enfant j'avais bon caractère. Je disais toujours la vérité et je n'accusais jamais quelqu'un d'autre. Lorsque nous sommes nombreux à la maison, c'est déjà assez compliqué. Ici où je suis maintenant, c'est pareil. Pour être bien il faut suivre les règles et ne pas en vouloir aux autres. Je suis en bonne compagnie et j'en suis reconnaissante ! »

Souvenirs recueillis par Gérard assisté par Marie-Flora en avril 2018



La recette de Sandra

Soupe de patate douce à l'huile de coco, gingembre et cumin



Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de patates douces ; 2 oignons rouges ; 2 cuillères à soupe d'huile de coco ; 2 gousses d'ail ; 65 ml de lait de coco ; 1 tomate ; 1 petit morceau de gingembre (2/3 cm) ; 1 cuillère à café de cumin ; 1 cuillère à café de curry ; un peu de piment d'Espelette ; sel, poivre.

1. Dans une marmite, faire fondre 2 cuillères à soupe d'huile de coco, l'oignon et l'ail émincés. Laissez cuire 4/5 minutes sans faire brûler.



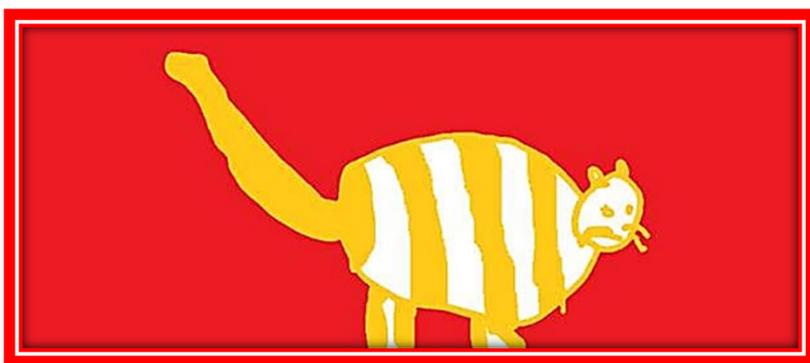
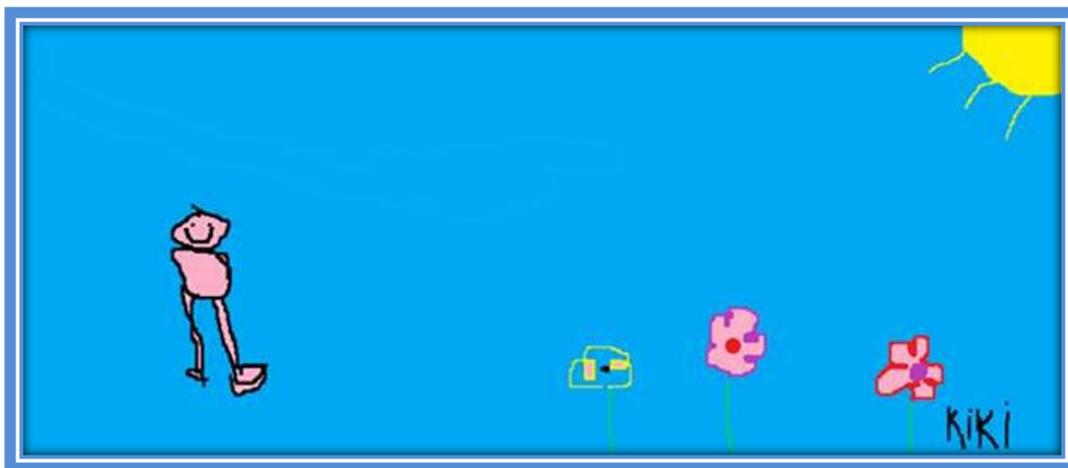
2. Ajoutez les gros cubes de patate douce que vous aurez épluchés, le gingembre râpé ou émincé fin, plus la tomate en petits cubes et le cumin.

3. Recouvrez d'un litre d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 minutes à couvert, jusqu'à ce que les cubes de patate soient tendres.

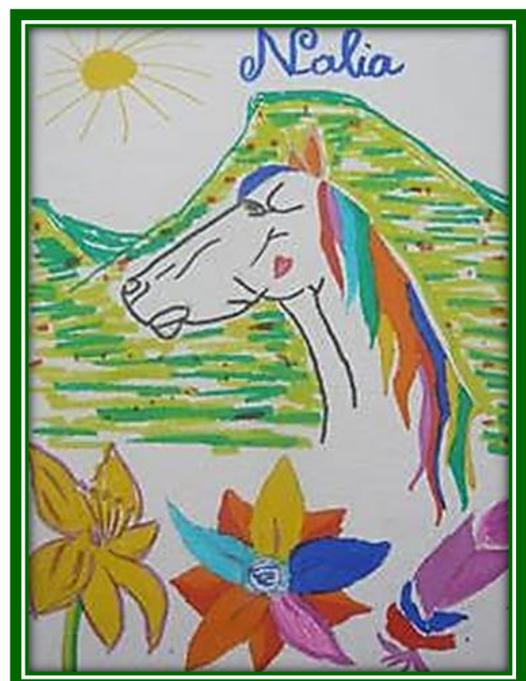
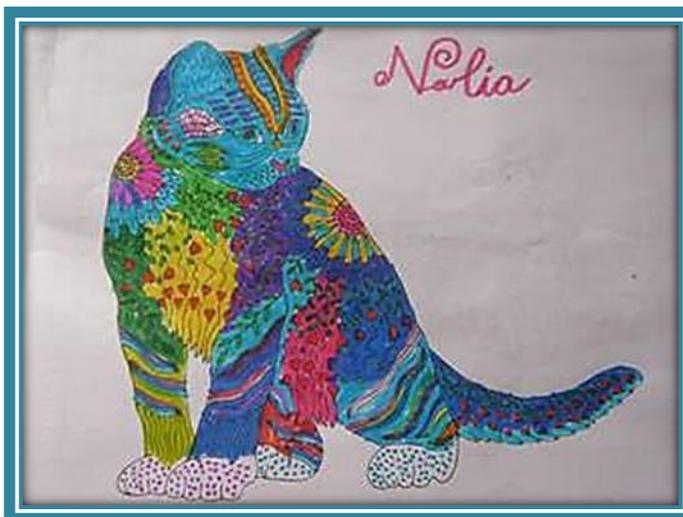
4. Réduire avec un robot plongeur, ajoutez le curry, le lait de coco (adaptez la quantité, selon la texture ou votre goût). Salez, poivrez, ajoutez le piment d'Espelette, ajustez l'assaisonnement.

Pour finir

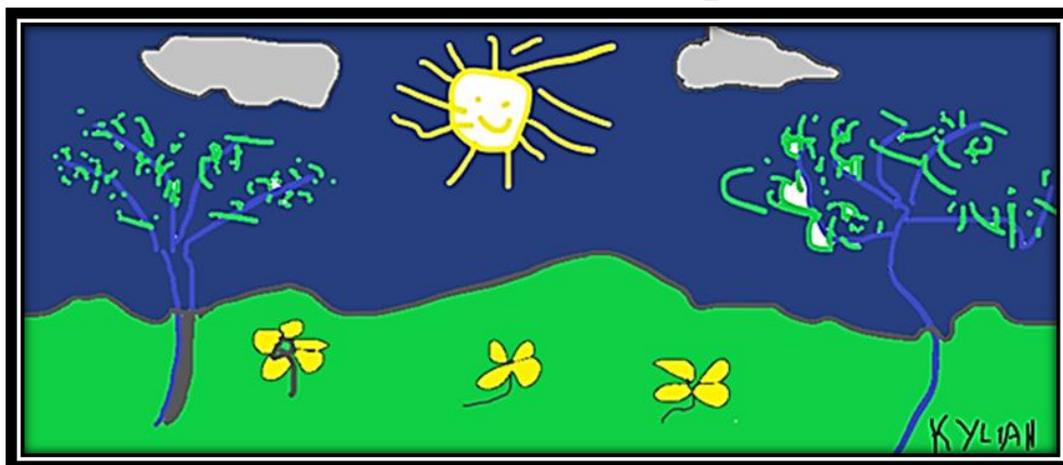
Servez avec des cubes de tomates, des oignons rouges, frites dans l'huile de coco ou comme ici pour un plat plus complet, avec un émincé de tofu fumé, revenu avec une échalote. Bon appétit !



Un grand merci aux
enfants pour les
magnifiques dessins
réalisés pour
l'EHPAD ...



... ils apportent de la couleur dans le service et du bonheur aux résidents !



**Vendredi 20 mars,
le printemps a été
fêté aux Ombelles.
A cette occasion,
les Fleurs se sont
invitées sur les
tables**

 *Pensez à nous signaler votre nom, adresse postale et adresse électronique afin que nous puissions vous informer des animations à venir, vous envoyer le Fil d'Ariane et surtout rester en contact!*

BULLETIN D'ADHESION A L'ASSOCIATION APACH

notre site apachdie.com

Contact : Mme **ACHARD Marie-Louise** Tél : 06 76 25 90 15

95 impasse Roses trémières 26150 DIE – mail : **maloudi0835@orange.fr**

Nom : Prénom :

Adresse : Mail :

Tél :

Famille de Mme ou M :

résident(e) au **FIL DE SOI, OMBELLES, BLEUETS** (rayer)

Adhésion : **12€** ou don : €

Merci

Toutes nos animations sont gratuites pour les résidents. Nos ressources proviennent exclusivement des subventions, adhésions et dons. Votre don ouvre droit à une réduction d'impôt égale à 66% du montant du don

Collecte, coordination et rédaction des textes et images : Marie-Flora Rey, Latifa Hammadi (entrées et sorties), les personnes résidentes des EHPAD, les bénévoles d'APACH : Malou Achard, Gérard et Ginette Pype, Daniela Concina, Roger Moore.