



Le fil d'Ariane



*Bulletin trimestriel réalisé avec et pour les résidents EHPAD
N° 55 (octobre, novembre & décembre 2020)*



EDITO

La vieillesse, et si c'était le plus bel âge de la vie ?

Dans sa biographie récente "La Voyageuse de la Nuit" (Grasset 2020) Laure Adler nous emmène au pays de la vieillesse, ce beau voyage que nous faisons ou ferons tous.

Nous vivons de plus en plus longtemps et en bonne santé grâce à la médecine et aussi à la prise en charge de notre vie. Nous écoutons mieux nos sentiments et nos pensées, nous faisons attention à notre santé, à l'hygiène de notre corps physique et spirituel. La vieillesse est un "ressenti" la continuité de notre voyage.

Dire son âge ne doit plus être un tabou. Chaque anniversaire peut être considéré comme une conquête, un privilège, un surplus d'expérience.

Le souffle de la vie est un fluide qui se régénère chaque jour. On ne vieillit pas, on continue de mûrir.

Evidemment nous avons tous peur de perdre la mémoire, de devenir malade et dépendant : il y a des jours "sans" et des jours "avec". Cessons de penser qu'à nous-même : il n'y a pas d'amertume à avoir. Approchons-nous des autres : ils nous poussent, font basculer notre vie....

En conclusion :

Le grand-âge peut être aussi une joie, une jouissance paisible et c'est à nous de ne pas le laisser s'entourer de barbelés.

Continuons de vivre bien, pleinement, le mieux possible.

Gérard

« Hâte-toi de bien vivre et songe que chaque jour est à lui seul une vie » Sénèque

**MEMOIRE
SOUVENIRS**

**CHANSON et
RECETTE**

**ANIMATIONS DE
PRINTEMPS - ETE**

Remerciements

ADHESIONS



Nous vous remercions de toute participation financière ou humaine que vous voudrez nous accorder pour le bien-être des résidents et la survie de notre association APACH

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 dans la limite de 20% du montant imposable.

Fiche d'adhésion et de don en dernière page.

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






Mesdames : ACHARD Odette, AUBERT Félice, BLASCO Angèle, BODIN Pierrette, BOUVIER Denise, EYNARD Renée, GIANETTA Yolande, GRASSE Paulette, GROSLONG Jacqueline, GUDIN DE VALLERIN Marguerite, GUILHOT Pierrette, MASSONNAT Paulette, MEYZENC Fernande, POURCEL Rose, RAVELLI Georgette, ROUX Olga & SERRATRICE Cécile.

Messieurs : ACHARD Gilbert, BUFFEL François, CURTI Luciano, FRAUD Pierre & GENERO Gilbert.

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

Mesdames : BOMPARD Cécile, MAILLEFAUD Blanche, TABOURET Fernand, RENOIR Renée, VALLET Paulette, BERGERON Simone, DIDIER Gilberte, GALLAUD Marylène, GIRY Claude & MICHEL Jeanne.

Les anniversaires

 Octobre	 Novembre	Décembre 
ROUX Olga 4	ROUSSELLE Jeannette 5	MASSONNAT Paulette 3
RONIN Annie 5	ROMERO Rosalie 9	SAGE Ginette 3
THEOPHILE Aroul 9	SERRATRICE Cécile 12	BARNAUD Marie 9
EYNARD Renée 12	PONT-ARNAUD 14	THOMAS Geneviève 12
BUIS Héliane 15	Ginette 14	FAURE Paulette 13
SYLVESTRE Simone 15	GROSLONG Jacqueline 15	SERRE Anna 19
BARNIER Denise 19	HERVOUET Alain 18	GUILHOT Simone 23
MORIN Aimé 19	ACHARD Gilbert 26	RONAT Roger 25
REY Simon 22	BARBAGALLO Paule 26	BOUVIER Denise 26
AUDIN Ginette 23		
ESCOT Paul 23		
GAULT Marie-Andrée 27		
GONDOUIN Yolande 29		
BADOIS Fernande 30		
PEZZO Aimée 30		
		

« Bonjour, je suis née à la campagne à St-Benoit en Diois, à la maison même. C'était une ferme comme il y en a beaucoup dans toutes les campagnes.

Quels animaux y avait-il ?



Nous avions des moutons, des chèvres et bien sûr, des poules, des lapins, des cochons pour la consommation familiale. Il y avait aussi un

peu de vigne pour la consommation familiale et de la lavande que l'on ramassait. Oh, pas beaucoup. Mes parents la vendaient pour avoir 4 sous pour pouvoir acheter autre chose.



Y avait-il des noyers ?

Oui, on ramassait les noix, on les cassait, les triait et on vendait les cerneaux. L'hiver, le soir, il fallait bien faire quelque chose. Avec les débris on faisait faire de l'huile de noix au Moulin de St-Nazaire-le-Désert.



Etiez-vous fille unique ?

Oh, moi j'étais la cinquième et il y en avait encore 3 garçons derrière. Nous étions huit, cinq filles et trois garçons. Les filles d'abord et après les garçons, je ne sais pas comment ils ont pu faire cela pour ne pas mélanger les filles et les garçons. (rire)

Etes-vous restée longtemps à la ferme ?

Oh, comme jeune fille – je devais avoir 16 ans – j'ai été placée pour avoir un peu d'argent à donner aux parents jusqu'à mon mariage. Il fallait travailler, faire le ménage, la cuisine, s'occuper des enfants qui étaient plus jeunes...

Etes-vous quand même allée à l'école ?

Que jusqu'à mes 13 ans, tandis que maintenant on y reste beaucoup plus longtemps.

Il n'y avait qu'une maîtresse pour une classe unique, filles et garçons mélangés, pour 3 niveaux : les petits, les moyens et les grands. J'étais bien contente de pouvoir y aller et obtenir le certificat d'études primaires. Nous ne l'obtenions pas tous, il y avait des enfants qui comprenaient moins bien.

Quelle matière préféreriez-vous à l'école ?

J'aimais bien le calcul et les dictées. Les instituteurs nous enseignaient ce qu'il fallait savoir. L'orthographe m'intéressait pas mal et d'ailleurs cela me plaît toujours.



Les élèves étaient bien obéissants. Si nous faisions des fautes, nous étions punis.

Que faisiez-vous à la récréation ?

Nous étions tous ensemble dans la cour. C'était des jeux simples et faciles comme sauter à la corde ou à la marelle, jeux collectifs...

Et après, lorsque vous avez été placée, étiez-vous loin de St-Benoit ?

Eh bien, je suis allée à Lyon, à la "grande ville". Cela faisait un grand changement. C'était dur, j'ai dû m'habituer. Il fallait obéir et faire ce qu'on me demandait...

Je rentrais tous les 15 jours à peu près, mais seulement le dimanche pour quelques heures, je reprenais le lundi ! Mais j'ai fini par m'habituer, "on fait avec". Je suis toujours restée dans la même famille jusqu'à mon mariage et après j'ai eu des enfants.



Comment avez-vous rencontré votre mari ?
C'était un gars du coin, nous nous connaissions depuis un bon moment, un gars de chez nous, de St-Benoit. Comme cela se passait dans les campagnes autrefois.

Je n'ai eu que 7 enfants, alors je n'ai pas battu le record de mes parents (rire) Eh bien non, ils en ont eu neuf. Mais vous savez cela faisait déjà une grande famille. Mon mari travaillait à la campagne et moi je l'aidais automatiquement, c'était naturel d'y participer.

Comme je l'ai dit au début, nous avions des chèvres et des brebis que nous



gardions et
trayions.
Avec le lait
nous

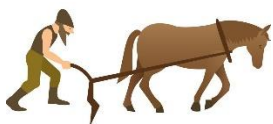
fabriquions des fromages. Chaque semaine un marchand passait dans les fermes pour prendre le lait et le revendait à un affineur.

Est-ce que vous mélangiez les 2 laits comme on le fait parfois, maintenant ?

Ah non, c'était interdit ! Je sais que maintenant dans les supermarchés, on trouve des fromages mélangés de chèvre et de brebis. Mais ce n'est pas la même chose : ça n'a pas le même goût, ce n'est pas la même fermentation, donc pas la même qualité.

Aviez-vous des champs lorsque vous étiez avec votre mari ?

Oui, il y en avait autour de la maison et même plus loin. Je devais m'occuper des chèvres, des brebis mais aussi de mes enfants, cela faisait beaucoup de choses. J'étais bien occupée ! Entretemps mon



mari travaillait les terres. Cela faisait beaucoup de travail dans les fermes.

Maintenant ils ont des tracteurs et toutes sortes d'engins. Nous, on travaillait avec la charrue tirée par des bœufs ou des chevaux. Nous n'avions pas tous ces outils, ce matériel qu'ils ont maintenant.

Un de vos enfants a-t-il repris la ferme ?

Oui, la ferme est restée dans la famille. Ce n'était pas toujours facile, mais il fallait faire avec. C'était une autre époque, maintenant tout a changé. Mon enfance, ma jeunesse c'était les années 20 -30. Je suis née en 1934 après la grande guerre de 14-18.

Comment avez-vous vécu la guerre de 1940 – 1945 ?

Moi, j'étais à la maison, et ce n'était pas toujours facile mais nous avions assez à manger et il n'y a pas eu de bombardements.

Comme vous aviez beaucoup de travail à la maison, aviez-vous un peu de loisirs le soir ?

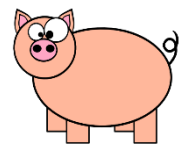
Bien sûr, ayant beaucoup de noyers nous cassions les noix, une fois sèches, avec un marteau en posant une tuile sur la cuisse. Si le temps le permettait, je faisais de la broderie et aussi de la couture, du tricot. Il y avait du tricot à faire pour toute la famille ! A côté il y avait la lessive que je faisais dans un bassin après avoir fait chauffer l'eau.

Dans le temps que mangiez-vous à la maison ?

Bonne question ! Nous mangions ce que la maman avait préparé. Des pommes de terre, tout ce qui poussait dans le potager : tomates, betteraves rouges...

A côté des légumes du potager nous avions des cochons, en principe deux. Nous cultivions aussi dans le jardin, des betteraves pour les cochons que l'on tuait au début de l'hiver pour avoir de la viande pour toute la famille.

Et j'oublie le verger. Nous avions des pommiers, des poiriers et faisons avec les



fruits des confitures pour l'hiver. C'est que nous étions nombreux à manger ! Je me souviens d'un cognassier qui est sorti tout seul de terre. Il avait grandi et produisait des coings avec lesquels nous faisions de la pâte de coings et de la gelée. La confiture nous la mangions au petit déjeuner ou après le repas avec du fromage frais. Que c'était bon !



Des gâteaux, j'en faisais rarement. Vous rendez-vous compte de tout le travail que je faisais à la maison, pour toute la famille.

Nous étions nombreux. Ce n'était pas facile. A l'époque lorsque j'étais jeune, je ne me rendais pas compte du travail que faisait ma mère. Après lorsque je suis devenue mère moi-aussi, j'ai compris. Ma mère s'appelait Angéline et mon père Paul.

Que sont devenus vos sœurs et frères ?

Mes sœurs ont aussi été placées parce que mes parents avaient besoin d'argent pour nourrir tout le monde. Mes frères ont travaillé à la ferme puis se sont mariés et ont repris des fermes.

Autrefois à la campagne, c'est ce qui se faisait, on restait fidèle à la terre.

Et pour vos enfants, comment cela s'est-il passé ?

J'ai eu des garçons et des filles mélangés. Souvent, on m'a charriée parce que j'avais voulu avoir eu des filles en premier pour qu'ensuite elles s'occupent de leurs frères. C'est le deuxième des garçons qui a repris la ferme et les autres ont trouvé un travail. Maintenant j'ai des petits-enfants et arrières petits-enfants. Comme on dit : « cela fait une belle fortune ! »

Regrettez-vous ce que vous avez fait dans la vie ?

Pourquoi, ah non pas du tout ! On a bien travaillé. A la campagne, nous vivions en liberté et de plus il y avait une grande solidarité dans la famille et entre voisins. Maintenant la vie a bien changé.

Nous, nous avons certes beaucoup travaillé mais nous vivions bien.

Bien sûr les saisons étaient plus marquées : en hiver il y avait de la neige et de grands gels, en été l'eau manquait... mais les agriculteurs savaient s'adapter aux aléas du temps.

Maintenant vous êtes dans cet EHPAD. Cela vous est-il difficile ?

Il faut faire avec. Je prends les choses comme elles viennent. Après bon, ce n'est pas si mauvais ici, on s'occupe bien de nous.



Surtout, moi, je suis bien entourée par ma famille. Les enfants, petits-enfants viennent souvent me voir. La mamie c'est quelque chose, hein !

Il est vrai, j'ai beaucoup donné, j'ai fait ce que j'ai pu, ce que l'on doit faire...

Pour quelqu'un qui ne voulait pas parler de sa vie, vous nous avez dit des choses très intéressantes, vous nous avez fait replonger dans l'histoire de nos parents et grands-parents et aussi dans les souvenirs de notre propre jeunesse. Oui, j'ai pris la vie comme elle se présentait. J'ai toujours fait comme j'ai pu, pas comme j'aurais voulu. Enfin, après une époque, il y en a une autre. Et notre vie passe et j'ai toujours fait avec.

On fait ce qu'on peut avec ce que l'on a, comme on dit.

*Souvenirs recueillis en décembre 2019 par
Gérard Pype en présence d'Odile Dambuyant*



Activité physique adaptée au Fil de Soi



Parcours équilibre
le matin quand il
fait encore frais !

La cueillette des cerises au Fil de Soi





Travaux manuels aux Fleurs



Atelier « travaux manuels » au Fil de Soi avec les soignantes



Décoration de tables aux Fleurs faite maison

Atelier lavande aux Fleurs . . . et au Fil de Soie



Bravo aux résidents de l'atelier dessin animé par Marie et Bénédicte -APACH- !





Multi-activités aux Fleurs : jeux, dessin



Atelier « chant et piano »
au Fil de Soi avec
Marie-Flora



Atelier cuisine aux Bleuets du 09 juin



Atelier cuisine
aux Ombelles



Bravo aux
cuisiniers !



Atelier cuisine au Fil de Soi



Frites-party à l'EHPAD



Je l'aime à mourir

Moi je n'étais rien
Et voilà qu'aujourd'hui
Je suis le gardien
Du sommeil de ses nuits
Je l'aime à mourir

Vous pouvez détruire
Tout ce qu'il vous plaira
Elle n'a qu'à ouvrir
L'espace de ses bras
Pour tout reconstruire
Pour tout reconstruire
Je l'aime à mourir

Elle a gommé les chiffres
Des horloges du quartier
Elle a fait de ma vie
Des cocottes en papier
Des éclats de rire

Elle a bâti des ponts
Entre nous et le ciel
Et nous les traversons
À chaque fois qu'elle
Ne veut pas dormir
Ne veut pas dormir
Je l'aime à mourir

Elle a dû faire toutes les guerres
Pour être si forte aujourd'hui
Elle a dû faire toutes les guerres
De la vie, et l'amour aussi

Elle vit de son mieux
Son rêve d'opaline
Elle danse au milieu
Des forêts qu'elle dessine
Je l'aime à mourir



Elle porte des rubans
Qu'elle laisse s'envoler
Elle me chante souvent
Que j'ai tort d'essayer
De les retenir
De les retenir
Je l'aime à mourir

Pour monter dans sa grotte
Cachée sous les toits
Je dois clouer des notes
À mes sabots de bois
Je l'aime à mourir

Je dois juste m'asseoir
Je ne dois pas parler
Je ne dois rien vouloir
Je dois juste essayer
De lui appartenir
De lui appartenir
Je l'aime à mourir

Elle a dû faire toutes les guerres
Pour être si forte aujourd'hui
Elle a dû faire toutes les guerres
De la vie, et l'amour aussi
Moi je n'étais rien
Et voilà qu'aujourd'hui
Je suis le gardien
Du sommeil de ses nuits
Je l'aime à mourir
Vous pouvez détruire
Tout ce qu'il vous plaira
Elle n'aura qu'à ouvrir
L'espace de ses bras
Pour tout reconstruire
Pour tout reconstruire
Je l'aime à mourir

Recette à garder pour l'été prochain : Soupe de tomates froides

Ingrédients

- 1 kg de tomates mûres
- 500 g de pastèque (chair)
- 150 g de pain de campagne
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- Huile d'olive vierge extra
- Basilic
- 1 oignon nouveau (facultatif)



Instructions

1. Laver et couper les tomates en morceaux. Couper les pastèques en morceaux.
2. Dans le blender ou le bol du mixer mettre le pain émietté, ajouter le vinaigre et 3 cuillères à soupe d'huile. Ajouter les tomates, la pastèque, l'oignon émincé, deux feuilles de basilic.
3. Mixer par à-coups jusqu'à obtenir une soupe assez lisse. Saler, poivrer.
4. Mettre au frais au moins une heure.

Bon appétit



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.fr

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 dans la limite de 20% du montant imposable

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