

Remerciements

Un grand merci à l'ÉQUIPE DE REDACTION:

Mr Barthélémy, Mme Couarraze, Mme Bèze, Mme Pettano, Mme Gut, Mme Hébert, Mr Merlet, Mr Dupont, Mr Vallon, Mme Perruchet, Mr Dusouiller, Mr Delcol, Mr Siluck, Mr Duran et Mr Adonel, Mme Jordana, Mme Frayrès, Mr Taffin, Mr Paris, Mme Tarraube, Mme Redouté, Mr Malet

Mais aussi à l'ÉQUIPE D'ÉDITION ET DE DISTRIBUTION:

Mme Hébert, Mr Vallon, Mme Gut, Mr Dusouiller, Mme Beze, Mr Adonel, Mr Barthélémy et Mme Baqué

Mise en page : Christine CADORET, Jo ALAUX.

**PROCHAIN NUMERO
EN JUILLET 2024**



Le journal trimestriel de l'EHPAD Elvire Gay

N°45:
JANVIER FEVRIER MARS
2024

<u>Le printemps</u>	2 et 3
<u>Quelques petits conseils</u>	4
<u>Des jardins à visiter</u>	5
<u>Pâques</u>	6 et 7
<u>La naissance de l'agriculture</u>	8 et 9
<u>Les foires agricoles</u>	10 et 11
<u>Actualités</u>	12 et 13
<u>Actualités à l'Ehpad</u>	14 et 15
<u>Quelques actualités passées</u>	16 à 21
<u>Bienvenue et au revoir</u>	22 et 23
<u>Remerciements</u>	24

LE PIPELET

Le printemps

Renaissance de la nature

Tout d'abord, merci pour la « non-tonte » de la pelouse autour de l'établissement. Le parterre blanc formé par les pâquerettes est un plaisir pour les yeux.

Les herbes hautes permettent à la **faune** et la **flore** de se développer. Les oiseaux viennent s'y poser et s'y nourrir de graines, d'insectes... Les fleurs produisent des graines, qui se ressèment pour former de beaux tapis fleuris, mais aussi qui servent de nourriture aux petites souris, mulots...



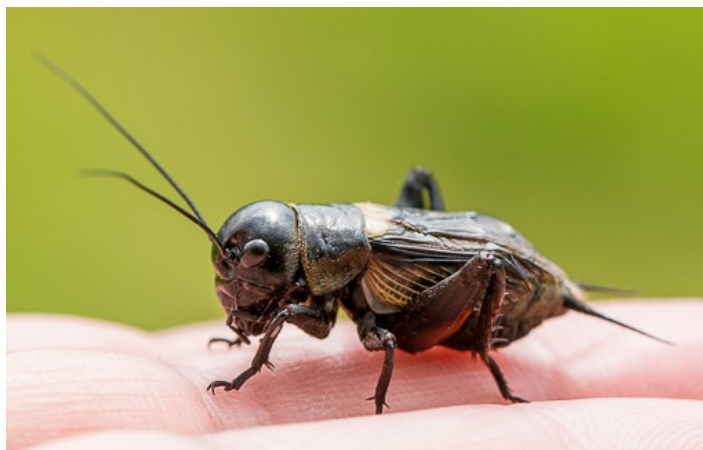
Les grillons

Depuis qu'on laisse pousser l'herbe, la faune revient petit à petit. On aura peu être la chance de revoir des grillons.

Je me souviens, petit, on « tttait » les grillons, c'est-à-dire qu'on mettait un petit bâton dans le trou où ils se trouvaient, pour les faire sortir. Lorsqu'ils ne voulaient pas se montrer, on faisait pipi dans le trou, et ça marchait à tous les coups! Puis on les mettait dans une boîte d'allumettes, en ayant fait des trous préalablement, pour qu'ils aient de l'air.

On aimait les garder près de nous pour les entendre chanter.

Le saviez-vous? Ils remuent les ailes pour chanter. Ils ont des cymbales accrochées au dessus et en les remuant, cela génère leur chant.



Mr KOUAME BI GOULIAN Roger décédé le 9 janvier
à l'âge de 65 ans

Mme CASSAGNE Geneviève décédée le 19 janvier
à l'âge de 95 ans

Mme DOUCEDE Angèle partie dans un autre établissement le
24 janvier

Mme OSTERLINCK Nicole décédée le 5 février à l'âge de 94
ans

Mme CARDEILHAC Yvonne décédée le 13 février à l'âge de 90
ans

Mme MUGICA Juliette décédée le 14 février à l'âge de 88 ans

Mme CHARRON Willine décédée le 23 février à l'âge de 89
ans

Mme Billiard Louise décédée le 28 février à l'âge de 103 ans

Mr TRULLAS Jean Marc décédé le 3 mars à l'âge de 68 ans

Mme CASTEX Raymonde décédée le 11 mars à l'âge de 91 ans

Mme POURTEAU Jeannette décédée le 12 mars à l'âge de 84
ans

BIENVENUE

Mr HERNANDEZ Michel arrivé le 9 janvier aux oliviers

Mme DUTREY Yvette arrivée le 16 janvier aux citronniers

Mme SOLLE Marie arrivée le 17 janvier à l'étage

Mme BOUE Jacqueline arrivée le 18 janvier aux citronniers

Mme BARDOU Christiane arrivée le 29 janvier aux oliviers

Mme LAPORTE Florelle arrivée le 22 février aux citronniers

Mme LEMINAIRE Janine arrivée le 14 février aux oliviers

Mme POURTEAU Jeannette arrivée le 20 février à l'étage

Mr PARIS Louis arrivé le 27 février au rez-de-chaussée

Mr BERGOUGNIAN Francois arrivé le 5 mars à l'étage

Mme Dantras Rolande arrivée le 12 mars aux citronniers

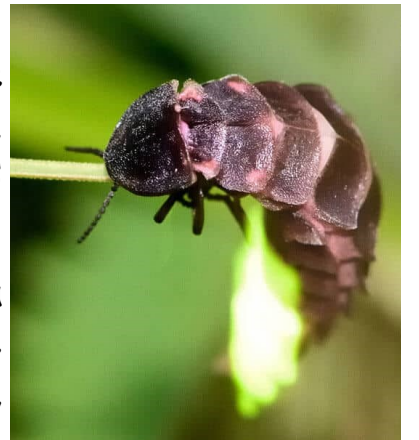
Mr BENAC Yves arrivé le 20 mars au rez de chaussée

Mme ATHANE Yvette arrivée le 26 mars aux oliviers

Les lampyres

Plus connus sous le nom « vers lumineux », ils ne sont visibles que la nuit. Il faut savoir que, seules les femelles sont fluorescentes. Elles brillent dans l'obscurité pour attirer les mâles.

On en recense de moins en moins, c'est dû à la tonte des herbes hautes. Ils ne peuvent plus se cacher des prédateurs, notamment des pies, elles en raffolent. Elles sont des espèces protégées, c'est pourquoi on en voit beaucoup à l'heure actuelle.



Nos suggestions de fleurs

Nos étés sont de plus en plus chauds et cela ne va pas s'arranger! Nous vous proposons des variétés de fleurs faciles d'entretien, qui résistent à la chaleur et qui gardent l'humidité.



Géranium
Le roi des balcons



Arum Calla
Fleurit au printemps, garde son feuillage tout l'été



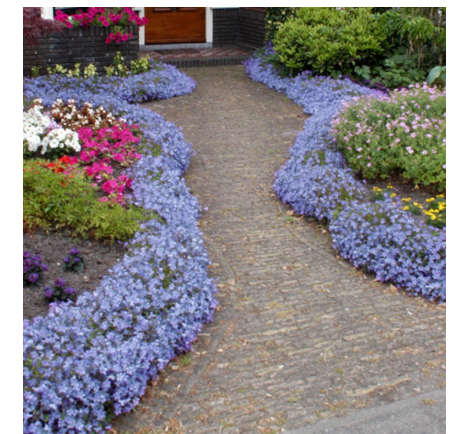
Bégonia
Parfait dans les massifs



Fushia
Donne du volume et de la hauteur



Pélargonium
Senteur citron, repousse les moustiques



Campanules
Idéal pour orner les allées

BONS AMIS AU POTAGER

Un potager où se côtoient étroitement légumes, fleurs et aromatiques est un régal pour les yeux. Mais l'intérêt est loin d'être uniquement esthétique. Plus importante est l'aptitude des fleurs et aromatiques à éloigner ou détourner certains ravageurs des légumes, à attirer au contraire pollinisateurs et autres insectes auxiliaires. Fleurs et aromatiques "brouillent" l'accès des ravageurs par leurs couleurs et leurs parfums. D'autres, comme la capucine, attirent les pucerons qui délaissent alors les légumes.



Quelques petits conseils

LA BIODIVERSITÉ AU JARDIN

Favoriser la biodiversité signifie accueillir au jardin le plus possible d'espèces végétales qui elles-mêmes attireront toute une faune intéressante. Le sol y trouve son compte et le jardin tend ainsi vers un équilibre écologique qui limite les problèmes de parasites et maladies des plantes. Les espèces végétales sont ornementales, potagères ou fruitières, mais il est bon aussi d'accueillir des plantes indigènes qui seront visitées par la faune indigène d'insectes, oiseaux, petits mammifères ou batraciens...



Pour avoir de beaux légumes ou fleurs il faut s'adapter à la nature du terrain.



PLANTEZ UNE HAIE CHAMPÊTRE

Les haies monospécifiques ont montré leur fragilité, celles de thuya notamment. Place aux haies mixtes, vivantes, qui associent arbustes à fleurs et à fruits, feuillages caducs et persistants, tailles et silhouettes variées, dans le souci de biodiversité

et de moindre exposition aux maladies. La haie devient alors partie intégrante et prolongement harmonieux du jardin et non barrière opaque. Plantée sur deux rangs décalés en quinconce, cette haie libre demande en outre bien moins d'entretien.

Echanges avec la ludothèque/ médiathèque

Nous sommes régulièrement invités et faisons des échanges avec la ludothèque. Nous nous sommes retrouvés pour un travail autour d'Alice au pays des merveilles où s'est mélangé lecture et atelier créatif. Merci à Cyrielle et ses acrolithes pour ce partage!



Les arrosages trop fréquents ne sont pas recommandés car cela crée de la moisissure.

Carnaval

Pour carnaval les enfants de l'Alsh sont venus nous montrer leurs déguisements et ont défilé dans l'établissement pour rencontrer les résidents.



20



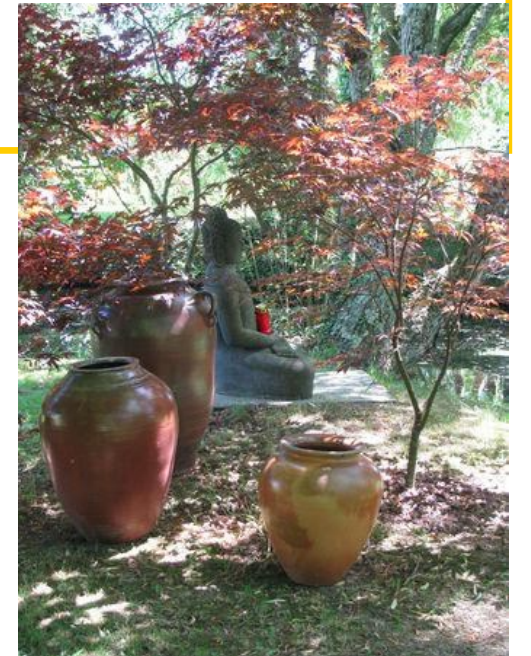
Des jardins à visiter

La poterie d'Hillen

Ce jardin appartient à un couple d'Allemands. En fait ils avaient une poterie en Allemagne. Ils avaient beaucoup entendu parler de la France et étaient venus grâce à leurs parents. Ils ont beaucoup aimé et ont acheté 1 terrain avec une vieille ferme et ont pensé qu'ils pouvaient y ouvrir une poterie.

Ils ont restauré la ferme et aménagé le terrain en jardin qu'ils font maintenant visiter. Ils ont replanté des arbres et créé un jardin fleuri qu'ils améliorent tous les ans. Ils ont adapté leurs plantations à une terre argileuse. Ils ont conservé leur premier métier de potier d'où le nom...

Nous y sommes déjà allé, c'est très beau et bien entretenu.



5

Mme Hébert, Mme Jordana, Mme Frayrès, Mme Couarraze

Pâques

Origine de l'omelette

Les origines de l'omelette remontent à l'Antiquité. Les Romains, grands amateurs d'œufs, préparaient déjà des omelettes. Ils mélangeaient les œufs avec du lait et les cuisaient sur un plat en métal chaud. Cette méthode de cuisson se répandit rapidement dans tout l'Empire romain, et l'omelette devint un mets populaire.

Au Moyen-Âge elle était peu appréciée des pays voisins comme l'Espagne ou l'Afrique qui estimaient que l'omelette était du gaspillage et qu'il fallait mieux attendre que l'œuf se transforme en poulet pour le manger.

Au XIXe siècle, l'omelette est devenue un plat populaire parmi la classe ouvrière en raison de sa simplicité et de son coût abordable.

De nos jours, l'omelette continue d'évoluer dans la cuisine moderne. Des variations sont apparues, comme l'omelette aux truffes, l'omelette aux champignons sauvages ou l'omelette aux fruits de mer.

Origine de l'omelette de Pâques

Le Lundi de Pâques est devenue LE jour où l'omelette est célébrée. On l'appelle l'omelette Pascale.

La tradition datant du Moyen-Âge voulait que l'on fasse le tour des fermes pour recueillir le maximum d'œufs de poule. Les œufs étaient ainsi distribués en omelette aux plus démunis.

« J'avais l'habitude de manger l'omelette de Pâques sucrée le lundi après-midi. »



On regardait passer le défilé depuis la maison, ils lançaient des confettis.



A Dunkerque, on lançait des poissons depuis la mairie.



A Auch, il y avait un joli défilé qui commençait de la basse ville vers la mairie.

Carnaval au PASA

Les résidents du PASA ont fêté mardi gras avec la confection de crêpes et merveilles.

Pour Carnaval, nous avons mis les masques que nous avons réalisés



On faisait des beignets et des pets de nonne.



L'omelette géante de Bessières

Elle existe depuis 50 ans. Ils ont même créé « la confrérie de l'omelette géante ». De nombreuses personnes viennent à Bessières pour l'occasion. Ils utilisent 15000 œufs et font environ 5000 parts qu'ils offrent aux visiteurs.



L'omelette de la mère Poulard



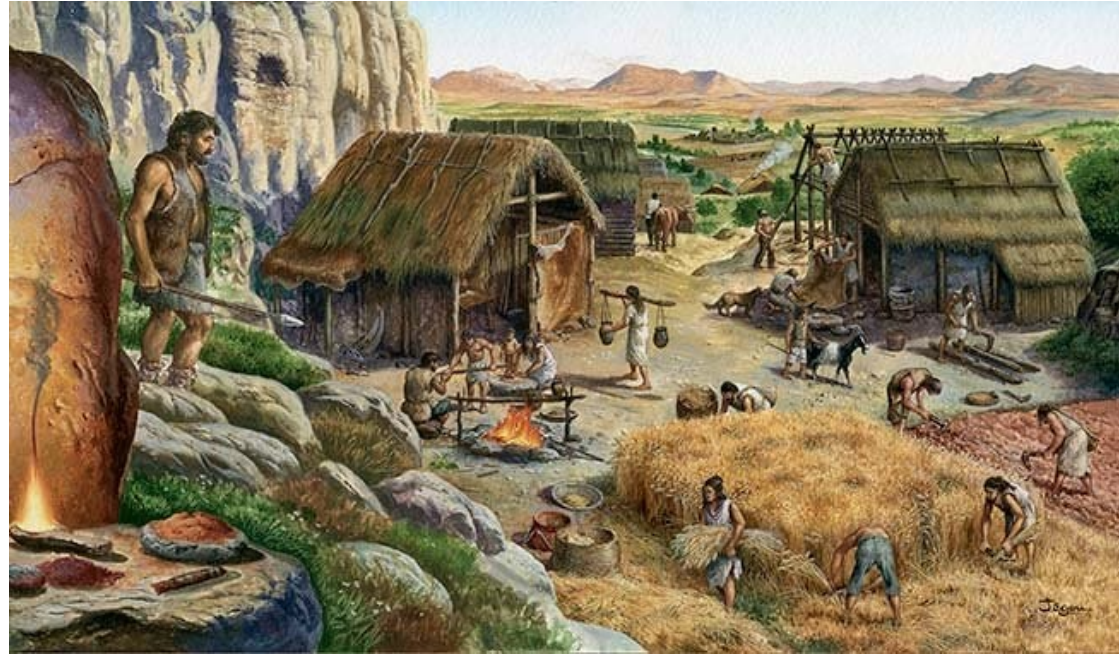
L'omelette de la mère Poulard est une spécialité culinaire traditionnelle emblématique de la cuisine normande, créée par la mère Poulard pour son auberge du Mont-Saint-Michel, à base d'omelette soufflée aux œufs frais et beurre salé de Normandie. Comptez une 40ème d'euros pour la goûter...

Recette omelette

Nous avons l'habitude de faire des omelettes et y mettons divers ingrédients comme des pommes de terre, de l'oignon, du persil, du chorizo ou du jambon de Bayonne...



La naissance de l'agriculture



Il y a 10000 ans, quelques sociétés humaines de chasseurs-cueilleurs-pêcheurs se transforment en villages d'agriculteurs, une révolution au Néolithique.

Né au Proche Orient dans le croissant fertile (cette zone qui va de l'Égypte à la Mésopotamie), le Néolithique est appelé « âge de la pierre polie »

Une révolution lente mais capitale pour nos ancêtres qui vivaient jusque là de la chasse et de la cueillette, se contentant d'exploiter les ressources offertes par la nature. Grâce à un outillage façonné par la technique du polissage, l'homme va pouvoir développer l'agriculture (blé, orge, fèves) et l'élevage (moutons, chèvres, bovins donnant de la viande et du lait), qui lui permettront de maîtriser son approvisionnement en nourriture tout au long de l'année.

L'agriculture et l'élevage entraînent dans leur sillage le développement de la vannerie et la poterie, indispensables à la conservation et le transport des aliments. Cette révolution capitale depuis la domestication du feu contraint l'homme à vivre près de ses champs et de ses troupeaux.



Chandeleur

Pour la chandeleur, les enfants de l'Alsh sont venus nous aider à faire les crêpes et à les manger, bien-sûr!



QUELQUES ACTIVITÉS PASSÉES ...

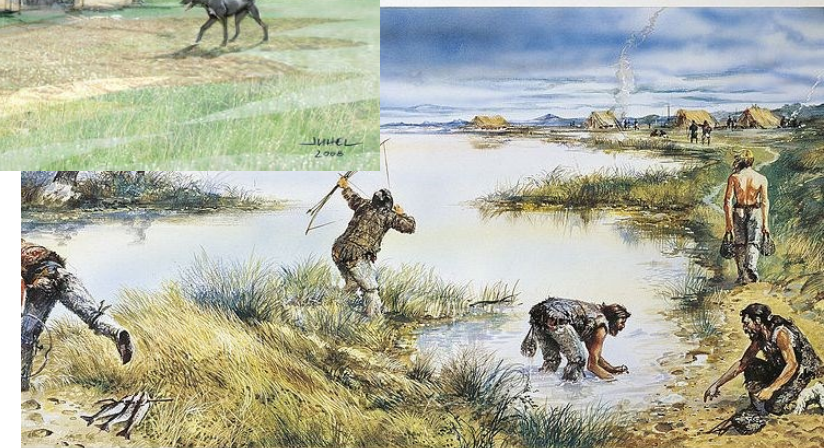
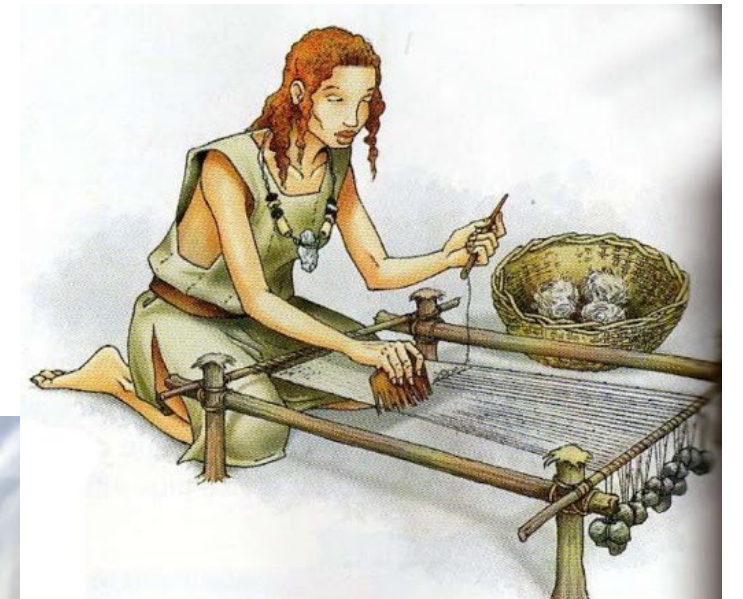
Galette des rois

Pour fêter notre roi et notre reine nous avons confectionné nos galettes et les avons dégustées avec une bonne bouteille.



16

Devenu sédentaire il va inventer l'architecture (construction des premiers villages), le tissage (pour s'habiller) et la guerre (pour protéger son territoire).



Toutes les régions du monde connaîtront, plus ou moins tardivement, cette même évolution: la Chine (le riz et le Millet), l'Amérique du Sud (le maïs et les haricots) et l'Afrique (le mil et le sorgho).



9

Extrait d'une revue par Mme Hébert

Les foires agricoles

Foire de Boulogne

A l'époque, il y avait deux foires agricoles sur l'année. Une le Weekend du 6 et 7 août, puis l'autre les 16 et 17 novembre. Elles se tenaient rue des Isards à Boulogne. Il y avait tellement de monde qu'on se frôlait dans les allées. Les exposants et les visiteurs venaient nombreux et de loin. Il y avait de tout, machines agricoles, animaux (vaches, chevaux, moutons, volailles...), aliments pour les bêtes, producteurs (fromages, vins, viandes...)...

Hum, je me souviens de la tome des Pyrénées, un régal c'est mon fromage préféré, j'avais l'impression de sentir la nature, les plantes que les vaches avaient mangées avant de faire leur lait.

Les foires n'étaient pas comme les « Journées du Boulonnais », de maintenant, qui ne font qu'exposer. On y allait pour acheter, consommer sur place. Avant, on ne se déplaçait pas beaucoup et les foires étaient l'occasion de se fournir en matériels, vêtements de travail... C'est vrai qu'aujourd'hui tout est plus facile d'accès, on trouve tout partout (supermarchés, coopératives, Gamm vert...) et tout de suite!

Enfant, on se régalaient avec les manèges. J'adorais celui qui tournait avec des balançoires suspendues.

J'aimais cette ambiance où tout le monde se retrouvait, ce contact avec les gens, cet esprit familial, qu'est ce que je le regrette ce bon vieux temps!



Première Assemblée générale de l'Association Arc en Ciel

Petit rappel: l'association Arc en Ciel est une association créée par des agents bénévoles au sein de l'Ehpad pour améliorer le quotidien des résidents par l'achat de matériel, par le financement d'intervenants extérieurs

(des groupes musicaux, fermes itinérantes...) ainsi que des sorties... Cette association est financée par des subventions (Ehpad, mairies, partenaires) et des dons.

Donc le 21 mars, nous avons fait notre première Assemblée Générale de l'année et avons modifié les statuts de l'association pour l'ouvrir aux résidents, bénévoles et familles, dans le but de la dynamiser et l'enrichir.

Ce fut un moment très agréable, riche de propositions et d'échanges.

Nous profitons de l'occasion pour remercier tous les bénévoles (agents et particuliers) qui s'investissent dans la vie de l'Ehpad auprès des résidents.

Départ des résidents

Jusqu'à présent lorsqu'un résident part de l'Ehpad ou décède, son nom est inscrit sur une affiche mensuelle sur les panneaux d'affichage.

Suite à une discussion avec les résidents, ces derniers ont évoqué de ne pas être au courant assez rapidement des départs et regrettent ne pas savoir ce qui leur est arrivé. Ils connaissent parfois les personnes et souhaiteraient être informés.

Aussi, au niveau du service Animation nous avons opté tous ensemble pour un panneau d'affichage devant les salles à manger où nous mettrons le nom et la photo (qui leur parle mieux) du résident pendant quelques jours dès son départ.

Actualité à l'EHPAD

Nouvelle intervenante Lydie

Depuis peu, la communauté des communes propose des lectures publiques dans les différents Ehpad du canton. Lydie, notre artiste, qui a plus d'une corde à son arc, vient nous conter ses histoires toutes les 3 semaines. Elle nous transporte au travers des Fables de la Fontaine dans son univers, par le biais de ses chansons, ses instruments de musique, ses marionnettes... Un grand merci à elle pour son envie de faire plaisir !



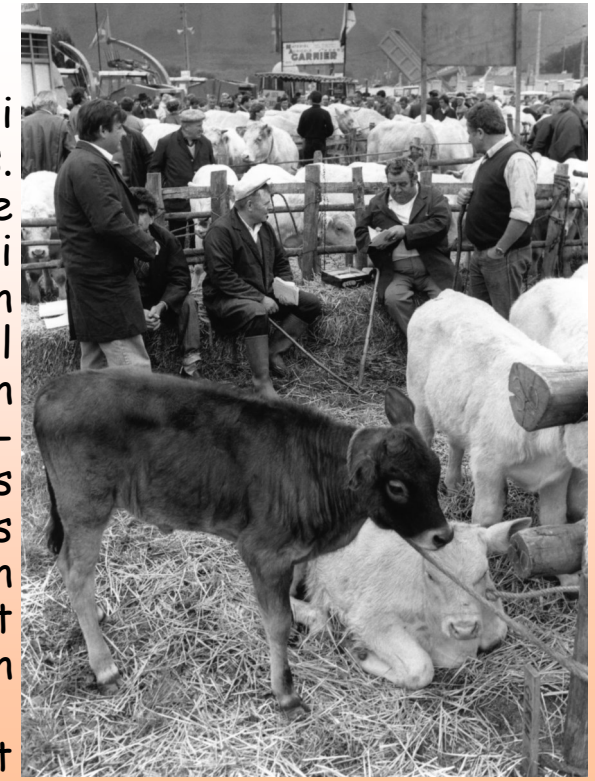
Nouvelle coiffeuse

Depuis le mois de février Nicole de Coif et moi ne vient plus au salon de coiffure. Nous avons accueilli **Julie**, une jeune coiffeuse de St Plancart qui vient les jeudis après-midi. Nous avons toujours Claire de Trie sur Baise qui vient tous les 15 jours le mercredi. Maryline et Béatrice Servant interviennent à la demande.



Foire de Toulouse

Je me souviens d'une foire à Toulouse qui se déroulait chaque année au printemps. Elle était très grande, il fallait plus d'une journée pour tout visiter. Il fallait aussi un portefeuille bien garni, car lorsqu'on arrivait il était plein et en repartant il était vide! C'est-à-dire qu'à l'époque, on payait tout en liquide, en espèces. On faisait très peu de chèques et les cartes bancaires n'existaient pas. Lors de ces regroupements, l'achat de bêtes était en direct. Maintenant ça n'existe plus, tout s'achète à la ferme en passant par un maquignon. Dommage que toutes ces foires perdent de leur authenticité.



Les Pyrénéennes

Cette foire aura lieu en septembre 2024 à Saint Gaudens. C'est un salon national de l'agriculture qui a lieu tous les 3 ans au parc des expositions du Comminges à Villeneuve de Rivière. Cet événement met en valeur la filière agricole, il y a aussi des concours de vaches. C'est ouvert à tous les publics et pas qu'aux professionnels.



Mme Hébert, Mr Delcol, Mme Couarraze, Mme Baqué, Mr Dupont, Mme Jordana, Mme Gut

Actualités

La loi « bien vieillir » pour accueillir des animaux en Ehpad

Pour les résidents en Ehpad et les personnes hébergées en établissement médical, la loi « Bien vieillir » du 8 avril 2024 prévoit des changements. Elle garantit, entre autres, un droit de visite quotidien et le droit d'accueillir un animal de compagnie.

L'accueil des animaux en Ehpad dépend aujourd'hui de chaque établissement. Les résidents doivent parfois se séparer de leurs animaux de compagnie lors de leur installation dans l'établissement.

La loi « Bien vieillir » prévoit de permettre aux résidents en Ehpad d'accueillir leurs animaux de compagnie. Cette autorisation se fera sous réserve de pouvoir « assurer les besoins » de ces animaux et de « respecter les conditions d'hygiène et de sécurité ».

Un arrêté viendra préciser ces conditions, ainsi que les catégories d'animaux pouvant être accueillis, avec notamment des limitations de taille pour chacune de ces catégories.

Suite à cette loi, les résidents ont donné leurs ressentis...

Bien être animal

Nous aimons beaucoup les chiens, nous étions très proches de nos bêtes. Mais les animaux vont souffrir enfermés dans les chambres. Nous sommes peu qui pouvons aller les promener.

Un chien qui reste en intérieur n'est pas très heureux.

L'idée est bonne pour une résidence sénior, mais pas en EHPAD.

Cette loi part d'une bonne attention mais cela reste compliqué de le mettre en place. Les politiques établissent des lois mais ne sortent pas de leurs bureaux pour voir si c'est possible sur le terrain.

L'hygiène

Les animaux salissent et peuvent faire des dégâts, Cela peut être difficilement gérable en institution. Les pauvres agents qui devraient nettoyer tout ça!



Vivre ensemble

Ce n'est pas toujours facile d'avoir un animal toute la journée. Une famille venait tous les jours avec leur chien, il courait partout et aboyait beaucoup, cela était agaçant de l'entendre aboyer tous les après-midi.

L'entente entre animaux risque d'être difficile, un commence à aboyer puis tout le couloir s'y met!

Il faut savoir vivre en communauté.



Des aménagements nécessaires

Il faudrait des employés en plus pour s'occuper des animaux.

Il faudrait aussi aménager l'extérieur pour qu'ils puissent sortir sans danger, faire des clôtures, des coins où ils puissent courir...

Tout dépend aussi de quel animal on accueille, chien, chat, souris, araignées...



Mme Baqué, Mr Dupont, Mr Bergougnan, Mr Vallon, Mr Taffin, Mr Delcol, Mr Paris, Mme Tarraube