

La gazette de la Résidence Colonel Picot

Octobre - Novembre - Décembre 2022

NE PAS DISCUTER AVEC LES "ÂNES"

L'âne dit au tigre :

- "L'herbe est bleue".

Le tigre répondit :

- "Non, l'herbe est verte."

La discussion s'est échauffée et les deux ont décidé de le soumettre à l'arbitrage. Et pour cela ils sont allés devant le lion, le roi de la jungle.

Déjà avant d'atteindre la clairière de la forêt, où le lion était assis sur son trône, l'âne se mit à crier :

- "Son Altesse, est-il vrai que l'herbe est bleue ?".

Le lion répondit :

- "C'est vrai, l'herbe est bleue."

L'âne se dépêcha et continua :

- "Le tigre n'est pas d'accord avec moi et me contredit et m'agace, s'il vous plaît punissez-le."

Le roi déclara alors :

- "Le tigre sera puni de 5 ans de silence." L'âne sauta joyeusement et continua son chemin, content et répétant :

- "L'herbe est bleue"...

Le tigre accepta sa punition, mais avant il demanda au lion :

- "Votre Majesté, pourquoi m'avez-vous puni ?, après tout, l'herbe est verte."

Le lion répondit :

- "En fait, l'herbe est verte."

Le tigre demanda :

- "Alors pourquoi tu me punis ?".

Le lion répondit :

- "Cela n'a rien à voir avec la question de savoir si l'herbe est bleue ou verte.

La punition est parce qu'il n'est pas possible pour une créature courageuse et intelligente comme vous de perdre du temps à discuter avec un âne. Et en plus de cela, venir m'embêter avec cette question."

La pire perte de temps est de se disputer avec l'idiot et le fanatique qui ne se soucient ni de la vérité, ni de la réalité. Mais seulement de la victoire de ses croyances et de ses illusions.

Ne perdez jamais de temps avec des arguments qui n'ont pas de sens...

Il y a des gens qui, peu importe la quantité de preuves que nous leur présentons, ne sont pas en mesure de comprendre.

Et d'autres sont aveuglés par l'ego, la haine et le ressentiment, et tout ce qu'ils veulent, c'est avoir raison même si ils ne l'ont pas.

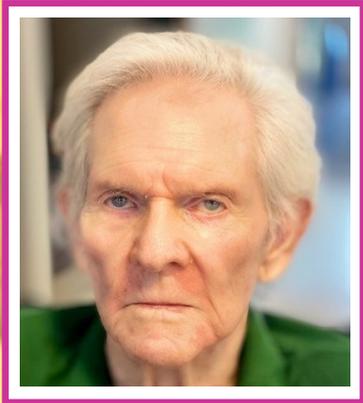
"Quand l'ignorance crie, l'intelligence se tait." Votre tranquillité vaut plus.

Désormais, à la résidence, nous sommes tranquilles !

SOMMAIRE

Bienvenue à nos résidents	P 3
Le Beaujolais nouveau.....	P 4
Un pays à découvrir.....	P 5
Nos métiers anciens.....	P 10
Deux recettes	P 12
Les 13 desserts.....	P 14
Les chroniques de Mme MOSTACHETTI.....	P 15
Les expressions de nos grands-mères.....	P 19
L'histoire drôle de Mme COLLIN.....	P 20
Les poèmes de Mme SEEMULER.....	P 21
L'ergothérapeute.....	P 22
EHPAD: Asphyxiés financièrement.....	P 26
Service beauté.....	P 27
Les jeux.....	P 28
A la mémoire de.....	P 30
Solution des jeux.....	P 31

BIENVENUE



M. DUBOIS Bernard est arrivé le 06.10.2022



Mme MAILLOT Jeannine est arrivée le 11.10.2022



M. PIQUEL André est arrivé le 17.10.2022



Mme SCOLLO Sylvette est arrivée le 13.10.2022



Mme GARRON Michèle est arrivée le 18.10.2022



M. LEPIGEON Auguste est Arrivé le 20.11.2022



Mme GASQUET Fernande est arrivée le 16.11.2022



Mme ORTS Ghislaine est arrivée le 26.12.2022

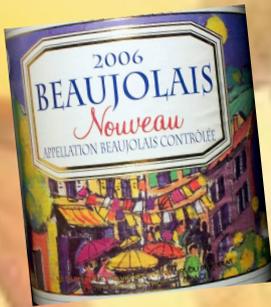


Mme GARTNER Marguerite est arrivée le 28.12.2022



Mme MULAS Liliane Jeanne est arrivée le 28.12.2022

LE BEAUJOLAIS NOUVEAU



PAR

M. RADJA

Le mois de novembre est l'arrivée du Beaujolais !

Région française située au nord de Lyon et s'étendant sur le nord du département du Rhône, le sud de la Saône et Loire ainsi que le nord-est de la Loire, de la vallée de la Saône et au mont du Beaujolais en passant par les coteaux orientaux voués au vignoble du Beaujolais.

Le Beaujolais correspond à une ancienne baronnie dont la capitale est Beaujeu (connue grâce à la régence d'Anne de Beaujeu), fille de Louis XI durant la minorité de son frère Charles VII de 1483 à 1491.

Le Beaujolais tire son nom de Beaujou (de la forme dialectale Jou « mont, colline ») et non de Beaujeu.

Le Beaujolais est une région viticole, connue pour ses vins typiques issus à 97% du cépage GAMAY. Il s'étend sur les coteaux à la base des contreforts orientaux du massif le long de la Saône. Les productions moyennes s'élèvent à 1 million d'hectolitres par campagne. Le vignoble est réparti entre douze AOC: deux appellations génériques: Beaujolais et Beaujolais village et dix crus: morgon, régnié, moulin-à-vent, côte-de-Brouilly, brouilly, juliénas, Saint-Amour, chénas, chiroubles et fleurie. Seules les appellations génériques peuvent prétendre à la commercialisation en primeur, attendu chaque année dans le monde entier, le troisième jeudi novembre lors de la traditionnelle dégustation du « beaujolais nouveau ».

Beaucoup d'écrits ont été faits sur le beaujolais.



UN PAYS À DÉCOUVRIR :

LE CANADA PAR

Mme ROUSSEL

L'HISTORIQUE DU CANADA

Les peuples autochtones

Lorsque les Européens arrivent au Canada, ils constatent que toutes les régions sont habitées par des peuples autochtones, qu'ils appellent « Indiens », car les premiers explorateurs croyaient avoir atteint les Indes orientales. Ces peuples vivent de la terre, certains de la chasse et de la cueillette, d'autres, de l'agriculture. Les Hurons-Wendats de la région des Grands Lacs sont, comme les Iroquois, des agriculteurs et des chasseurs. Les Cris et les Dénés du Nord-Ouest sont des chasseurs-cueilleurs. Les Sioux sont des nomades qui suivent les troupeaux de bisons. Les Inuits se nourrissent des animaux sauvages de l'Arctique. Les Autochtones de la côte Ouest font sécher et fumer le poisson pour le conserver. Les groupes autochtones se font souvent la guerre pour agrandir leur territoire, maîtriser les ressources et accroître leur prestige.

Les premiers européens

Les Vikings d'Islande, qui ont colonisé le Groenland il y a 1 000 ans, ont aussi atteint le Labrador et l'île de Terre-Neuve. Les vestiges de leur établissement, l'Anse aux Meadows, sont un site du patrimoine mondial.

L'exploration européenne commence véritablement en 1497, avec l'expédition de Jean Cabot, le premier à dessiner une carte de la côte Est du Canada.

Jean Cabot, Italien ayant immigré en Angleterre, est le premier à tracer la carte de la côte Atlantique du Canada. Il débarque à Terre-Neuve ou à l'île du

Cap-Breton en 1497 et prend possession de cette nouvelle terre au nom de l'Angleterre. Les Anglais ne commencent à s'y établir qu'en 1610

Un fleuve est exploré, le Canada trouve son nom

De 1534 à 1542, Jacques Cartier traverse trois fois l'Atlantique, revendiquant des terres pour le roi de France, François I^{er}. Cartier entend deux guides qu'il a capturés prononcer le mot iroquois *kanata*, qui signifie « village ». Dès les années 1550, on voit apparaître le nom Canada sur les cartes.

La nouvelle France Royale

En 1604, les explorateurs français Pierre de Monts et Samuel de Champlain fondent le premier établissement européen au nord de la Floride—Premièrement à l'île de Saint Croix (aujourd'hui dans le Maine), puis à Port Royal, en Acadie (aujourd'hui en Nouvelle Écosse). En 1608, Champlain bâtit une forteresse sur l'emplacement actuel de la ville de Québec. Les colons doivent résister au climat rigoureux. Grâce à Champlain, les colons se sont alliés aux Algonquins, aux Montagnais et aux Hurons, ennemis historiques des Iroquois; ces derniers ont formé une confédération de cinq, puis de six Premières Nations, qui s'est battue contre les Français pendant un siècle. Les Français et les Iroquois ont conclu la paix en 1701.

LE CANADA

Le Canada, deuxième plus grand pays du monde par sa superficie de 9 984 670 km² après la Russie, occupe la partie septentrionale de l'Amérique du Nord. Il s'étend d'est en ouest, de l'océan Atlantique à l'océan Pacifique et vers le nord jusqu'à l'océan Arctique, d'où sa devise : *A mari usque ad mare (D'un océan à l'autre)*. Il partage deux frontières avec les États-Unis, au sud et au nord-ouest (Alaska). Le pays est plus précisément une fédération composée de dix provinces et de trois territoires.

Le Canada est une monarchie constitutionnelle (Royaume du Commonwealth) à régime parlementaire, se définissant comme une nation bilingue et multiculturelle ; le français et l'anglais sont, à statut égal, les langues officielles. Nation industrialisée et technologiquement avancée, son économie diversifiée repose principalement sur l'abondance de ses ressources naturelles et sur le commerce effectué en grande partie avec les États-Unis, pays avec lequel perdure une relation complexe depuis les temps coloniaux et les débuts du Canada moderne.

Le Québec est la seule province à être fort majoritairement francophone (un peu moins de 80 % des Québécois sont de langue maternelle française) et dont la seule langue officielle est le français alors que le Nouveau-Brunswick est la seule province légalement bilingue. Les huit autres provinces sont habitées par des fortes majorités anglophones, mais chacune d'entre elles est habitée par des communautés francophones de tailles variées. Le territoire du Yukon est officiellement bilingue (français et anglais). Les Territoires du Nord-Ouest, ainsi que le Nunavut dont il est issu, reconnaissent 11 langues officielles, dont le français, l'anglais et de nombreuses langues dene et inuites. En 2006, le Canada comptait environ 9,6 millions de Canadiens (soit 30,7 % de la population) en mesure de parler français, alors que 26,6 millions (85 %) étaient aptes à parler anglais.



La faune au Canada

S'il vous était possible d'observer la Terre de l'espace, vous auriez une vue parfaite de la forêt boréale, une large ceinture verte qui encercle le haut de l'hémisphère nord, couvrant la Russie, la Suède, la Finlande, l'Alaska et environ la moitié du Canada. Toutefois, il y a beaucoup plus que des arbres dans cette forêt.

Il y a bien des choses que vous ne pouvez voir de l'espace : Des terres humides qui filtrent des millions de litres d'eau chaque jour, des couches denses de mousse, de tourbe et de sol qui stockent d'énormes quantités de carbone, élément essentiel à toutes les choses vivantes et une grande variété d'espèces sauvages.

Voici les principales espèces que vous pourrez peut-être observer lors de votre voyage au Canada :

Le castor est un ingénieur hors pair : il construit des digues, des huttes et des chenaux impressionnants:

- voit aussi bien sous l'eau que sur la terre ferme ;
- est gauche et lent sur le sol, mais gracieux et habile dans l'eau ;
- a eu une plus grande influence sur l'histoire du Canada que tout autre animal.



Le caribou se différencie des autres cervidés, car la plupart des femelles ainsi que les mâles portent des bois ;

- peut parfois courir de nombreux kilomètres durant l'été pour échapper aux hordes d'insectes volants qui l'assaillent ;

- consomme surtout des lichens pendant l'hiver, ce qui lui permet de survivre sur les grands pâturages libres et hostiles nordiques. Il tient probablement son nom du mot Mi'kmaq « xalibu », qui signifie « celui qui creuse pour sa nourriture ».



L'ORIGINAL

- L'original est déjà un puissant nageur quelques jours après la naissance, il plonge parfois à plus de 5,5 m pour extirper des plantes au fond d'un lac, il a une vue très faible, il profite, lorsqu'il est petit, de la croissance la plus rapide de toutes les espèces de gros gibier, il est le plus grand des cervidés. Son poids peut atteindre jusqu'à 800 kg.



Les spécialités salées : il est vrai que la gastronomie canadienne n'est pas à l'affiche des menus des plus grands restaurants du monde, mais elle inspire sans doute par sa richesse et sa variété. Voici quelques mets salés des plus exquis qui incitent à visiter le Canada :



♦ **La poutine :** Si vous êtes dans un circuit au Québec, vous serez agréablement surpris par cette nouvelle façon d'aborder les frites, un incontournable de la province, celle qu'on appelle La Poutine. Il s'agit d'un met québécois constitué de frites maison, de cheddar frais en grains et d'une sauce brune onctueuse dont seul le chef connaît le secret. Plusieurs variétés existent avec des ajouts différents (sauce fromage, champignons, etc.), mais la Poutine classique est, à elle seule, incontournable.

♦ **La tourtière :** La tourtière est un plat traditionnel servi lors des fêtes de fin d'année, à essayer également lors de votre voyage au Québec. Il s'agit d'une pâte à tarte fourrée de viande (porc, bœuf, poulet ou veau) mélangée à des épices variées et savoureuses, d'où son autre appellation « tarte à viande » ou « Meat Pie ». Son nom est inspiré de l'ustensile de cuisine où elle est préparée.



♦ **La soupe aux pois :** Si vous vous heurtez au dur froid du Canada, laissez-vous tenter par un plat traditionnel qui aspire au confort : la soupe aux pois canadienne. Aux origines incertaines, ce plat composé de pois jaunes, d'herbes et de viande de porc, existe depuis bien des siècles et continue de plaire. Quelques fois, on y découvre

des morceaux de légumes selon les villes.

Les spécialités sucrées : Si le Canada est connu pour ses espaces naturels vastes et incontournables, il fait également parler de lui grâce à ses nombreux mets sucrés riches et délicieux. Voici quelques spécialités canadiennes sucrées :

- ♦ **Le sirop d'érable** : Il est presque gênant de parler d'un produit culte qui représente l'essence même du pays, le sirop d'érable. Extrait de la sève de l'érable à sucre, ce liquide est un élément naturel qui peut être savouré seul ou en accompagnement. Il est également utilisé dans la pâtisserie pour apporter du sucre naturel tout en restant dans un cadre healthy.



- ♦ **Les bonbons patates** : Si vous pensiez que la pomme de terre ne pouvait pas être la base d'un bon dessert sucré, les bonbons patate sont une spécialité canadienne qui vous prouve le contraire ! Il s'agit de gâteaux à base de patate qui rappellent de près le roulé à l'orange.



La tarte aux pacanes : La tarte aux pacanes est une tarte tout simplement à base de noix de pécan, des fruits secs très répandus en Amérique du Nord. Profitez de votre séjour au Canada pour déguster la tarte aux myrtilles, aux groseilles, aux canneberges ou encore aux framboises



Le Canada, aussi grand, vaste et melting-pot soit-il, puise sa force du mélange des traditions européennes et autochtones, mais surtout des ressources naturelles exceptionnelles présentes dans le pays : érable, poissons sauvages, gibier, céréales, etc.

NOS METIERS ANCIENS

A l'ère de la nouvelle technologie, j' aimerais vous faire découvrir ou redécouvrir lors des prochaines gazettes des métiers qui ont pratiquement disparu.

N'hésitez pas à me faire part des métiers que vous avez connu lors de votre jeunesse.

Mme ROUSSEL Hélène

Le cireur de chaussures

Le cireur de chaussure nettoie et cire les chaussures de ses clients. Ce travail est traditionnellement celui d'un enfant de sexe masculin ou d'un vieil homme, muni d'un tabouret pour poser le pied du client, d'une brosse et de cirage. Dans les civilisations dites occidentales, ce rôle est de plus en plus considéré comme obsolète mais dans de nombreux pays à travers le monde, des enfants gagnent un salaire indispensable pour leur famille. Certains cireurs de chaussures offrent des services supplémentaires, tels que la réparation de chaussures.



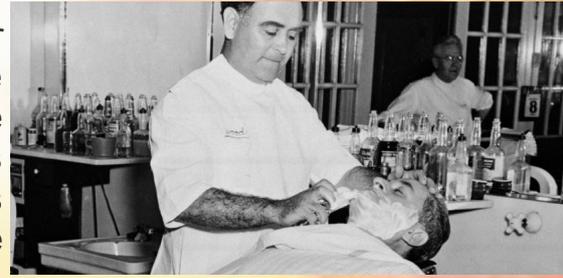
Porteur d'eau

A l'eau, à l'eau... C'est ainsi que se signalaient les porteurs d'eau. Dès la fin du XIIIe siècle, on en compte une soixantaine. La ville est alors peu étendue, l'eau de la Seine est encore claire et presque chaque maison possède son puits. Puis, avec l'urbanisation, le nombre des maisons et des étages s'accroît, mais il n'en est rien de celui des puits. Pour trouver de l'eau, il faut donc aller au fleuve ou aux fontaines et, pour la conduire dans les étages, il faut des épaules, du souffle, des mollets. C'était la tâche des porteurs d'eau, un métier « franc » (n'obéissant pas à des règles corporatives), tenus par des gens d'Auvergne et où la force n'était pas seulement nécessaire pour transporter les seaux.



Le Barbier

Ça va vous paraître fou, mais c'est la vérité : le métier de barbier était jadis très proche du métier de chirurgien. Eh oui, les barbiers d'autrefois ne se limitaient pas aux soins capillaires : ils saignaient des fractures, arrachaient des dents, distribuaient des emplâtres et des cataplasmes... Ambroise Paré, le père de la chirurgie moderne, était un barbier ! Mais



comment exercer un métier si proche d'un autre sans créer de trouble ? Justement : cette pluralité de services n'était pas sans impact sur l'activité des chirurgiens pur jus. charte fut mise en place, constituée par le premier barbier et valet de chambre du roi, et approuvée par ce dernier. Cette rivalité entre les deux corps de métiers amena inévitablement à une réglementation de la profession de barbier, sous le règne du roi Charles V. Celui-ci mit en place la confrérie des barbiers, et commença à délivrer des ordonnances leur accordant des droits ainsi que des contraintes. Puis une véritable charte fut mise en place, constituée par le premier barbier et valet de chambre du roi, et approuvée par ce dernier.

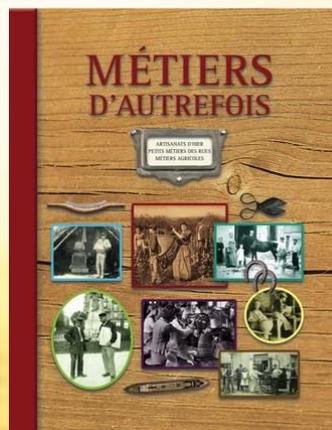
Réveilleur

À une époque où programmer l'alarme de son réveil ou son téléphone ne prend que 30 secondes, il fut un temps où cette tâche était confiée à une personne. Démocratisé en Angleterre à l'époque de la révolution industrielle (on les appelait les **knocker-upper**), le réveilleur avait pour tâche de tirer du sommeil les travailleurs pour qu'ils ne soient pas en retard à leur travail. Tout était bon pour accomplir cette mission : cailloux, cris, bâtons, sifflets.



Poinçonneur

Disparus dans les années 70, les poinçonneurs étaient chargés de composer les tickets des voyageurs pour vérifier que tout était en ordre. Depuis, il a été remplacé par le composteur automatique. Pas sûr que ce soit plus efficace côté fraudes.





Liqueur digestive de Mme MOSTACHETTI

Avant de commencer cette recette, il nous faut un grand flacon qui ferme hermétiquement, cela est très important :

Ingrédients :

1 orange à grosse peau (que l'on trouve en hiver)
10 morceaux de sucre
40 grains de café
75 cl d'alcool blanc (qui s'achète en pharmacie, préciser que c'est pour faire une liqueur)

Préparation :

Piquer l'orange et enfoncer les 40 grains de café (comme l'ail sur un gigot).
Verser dans le flacon l'alcool.
Déposer les 40 sucres et y déposer l'orange doucement.
Laisser macérer 40 jours, ne pas remuer.
Après 40 jours, filtrer. Ranger loin de la chaleur et de la lumière.

Tablier de sapeur de Mr RADJA

Ingrédients pour 4 personnes:

1kg Gras double épais acheté cuit chez votre tripier
2 Œufs
10cl Huile
150g Chapelure
Sel, Poivre

Pour la marinade :

20cl Vin blanc sec
1cuil. à soupe Moutarde forte
1Jus de citron
1cuil. à soupe Huile
Sel, Poivre

Préparation:

Découpez le gras double en morceaux de forme triangulaire, mettez-les dans un plat creux et faites-les mariner 2 heures dans le vin blanc, le jus de citron, la moutarde et assaisonnez légèrement de sel et poivre.

Préparez l'anglaise : cassez les œufs, ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile, 2 cuil. à soupe d'eau, assaisonnez de sel et poivre et battez l'ensemble en omelette.

Préparez la sauce tartare : Faites une mayonnaise en émulsionnant dans un bol le jaune d'œuf avec la moutarde, puis versez l'huile en filet sans cesser de remuer jusqu'à ferme consistance, salez. Hachez grossièrement les câpres et les cornichons. Lavez et épongez les fines herbes. Mélangez tous ces ingrédients à la mayonnaise.

Egouttez les morceaux de gras double, puis passez-les dans l'anglaise et ensuite dans la chapelure.

Tapez légèrement avec la main pour que la chapelure adhère bien au gras double.

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Dès qu'elle est chaude, mettez les tabliers de sapeur à colorer doucement sur chaque face. Servez chaud, accompagné de la sauce tartare.





LES 13 DESSERTS PAR Mme ROUSSEL

**La liste
des 13 desserts varie selon les
villes.**

La tradition veut aussi que Les treize desserts soient dégustés au retour de la messe, ils resteront sur la table pendant les 3 jours suivant, jusqu'au 27 Décembre il faut se procurer tous les ingrédients et les présenter sur un grand plat décoré, c'est un dessert de partage tout le monde pioche dans le plat voici une petite explication de ce qu'ils représentent ;



- ◆ Les 4 mendiants figues sèches (Franciscains), amandes (Carmélite), raisins secs (Dominicains) et noix (Augustins)
- ◆ Les dattes : symbole du Christ venu de l'Orient
- ◆ Les nougats (le noir et le blanc) pour le pénitent blanc et le pénitent noir selon certains, pour d'autres le nougat blanc, doux et onctueux représente la pureté et le bien, le nougat noir plus dur et cassant évoque l'impur et les forces du mal.

Bon bou d'an e a l'an che vem

Diéu nous fague la grâci de vèire l'an que vèn,

E se noun sian pas mai, que noun fuguen pas mens !

Bonne fin d'année et à l'année prochaine

Que Dieu nous fasse la grâce de voir l'an qui vient et que si nous ne sommes pas plus, que nous ne soyons pas moins

Voici la liste : des noix, des figues sèches, des amandes, des raisins secs, la pompe à huile qu'on appelle aussi Fougasse, le nougat blanc et noir, les dattes, les calissons d'Aix, la pâte de coing, du raisin blanc, les oranges, clémentines ou mandarines, des fruits confits,...

LES CHRONIQUES DE MME MOSTACHETTI

LE QUEBEC

Le cargo est préparé pour un voyage de deux ans, un équipage d'une cinquantaine de marins, le Capitaine et le Mousse.

Le grand départ arrive pour aller pêcher la morue dans l'eau glacé de la mer d'Islande. Les femmes de marin sont toujours inquiètes, parmi elles, beaucoup de veuves qui n'espèrent qu'une chose : que leurs fils ne soient pas aussi téméraires que leur père, mais elles ne se font guère d'illusions.

Sur le port, le jour du départ tous les villageois voisins sont venus saluer leurs amis, le curé a sorti la statue de la vierge (fille de Sainte Anne patronne de la Bretagne) que tient le bedeau entouré des enfants de chœur.

La procession se forme petit à petit, la foule chante l'Ave Maria. Tant de fois suppliée pour que les voyageurs soient aussi nombreux au retour qu'au départ. Les enfants regardent, certains pleurent, ne veulent pas que leur père navigue encore une fois...

Le signal du départ retentit, le bruit strident si connu des navigateurs... Le mousse prend position sur le mat, s'assure que le temps est clément à distance, ce qui promet plusieurs miles paisibles.

Les femmes ont préparé de la nourriture en conserve, une quantité de bocaux, de la bière, différents vins régionaux, de l'eau pure et beaucoup de linge de rechange. Le voyage semble de bon augure. Soudaine le mousse signale dans son haut-parleur : « Point Noir ! » C'est l'ouragan qui approche au niveau du cargo.

Le Capitaine descend aux machines, donne l'ordre de faire demi-tour, de suivre en ligne droite, direction le Sud. Quand le danger est évité, le Capitaine demande aux machinistes de longer l'Océan à l'opposé de l'Europe. Le mousse aperçoit un estuaire qui semble se détacher des terres, il indique sa découverte au Capitaine qui donne l'ordre de se rapprocher. L'estuaire est profond, la navigation se fait paisiblement mais il va falloir arrêter, la profondeur a baissé.

Les marins sont tous sur le pont et se demandent s'il faut préparer les canoés, impossible d'abandonner le cargo à cet endroit inconnu ; c'est calme mais c'est tout de même inquiétant. Le mousse signale qu'à l'horizon il a vu des formes qu'il ne peut définir, il parle d'hommes et de bêtes. Le capitaine concerta son équipage : « on ne peut pas reculer comme des voleurs surpris avant leurs délits, il faut descendre et que quatre hommes m'accompagnent, les autres suivront à distance prêts à employer le canon en cas de danger immédiats. » Le capitaine descend dans un canoé accompagné de plusieurs marins armes cachées, d'autres suivent avec de la nourriture et des boissons, le capitaine pense que ce sont des hommes.

D'un pas régulier, le groupe avance en direction des silhouettes. Elles tiennent des arbalètes, la flèche entre les doigts. Aucun geste, le silence total entre les deux groupes. Le capitaine prend une caisse de boissons, approche avec arrêt entre deux pas pour faire comprendre qu'il est pacifique et non guerrier.

Tous le regardent, il se dirige vers celui qui semble être le chef, peaux d'ours sur le dos, collier de coquillages, plumes sur la tête, c'est étrange. Le capitaine se détache du groupe, pose la caisse à terre, salue le chef qui ne le quitte pas des yeux, il reprend sa caisse et la dépose aux pieds de l'homme qui porte une peau d'ours. Il ouvre une bouteille de bière puis une seconde, il fait signe à l'homme de se servir quand il en a pris une, il prend l'autre. Tous deux se regardent et boivent le liquide. L'homme se tape sur le ventre en signe de satisfaction, il fait approcher quelques gardes, le capitaine fait de même avec la caisse de bière, on apporte d'autres bouteilles. Ils semblent tous rassurés et contents de cette rencontre.

Le mousse est toujours sur le mât, il surveille l'horizon, les gros nuages noirs se sont déplacés et le vent est apaisé. L'ouragan a été déplacé. C'est alors que le mousse voit le fleuve large, d'une longueur surprenante qui va en s'amincissant vers la tête. Il s'écrie : « qué bec ! » La pêche ne sera pas possible, les morues qui se réunissent chaque année au même endroit sont reparties. Le mousse est toujours sur le mât, il surveille l'horizon, les gros nuages noirs se sont déplacés et le vent est apaisé. L'ouragan a été déplacé.

C'est alors que le mousse voit le fleuve large, d'une longueur surprenante qui va en s'amincissant vers la tête. Il s'écrie : « québec ! » La pêche ne sera pas possible, les morues qui se réunissent chaque année au même endroit sont reparties. L'équipage revient bredouille pour la pêche, le capitaine est conscient qu'il a fait une découverte que les chercheurs vont approfondir. Alors que les villageois étaient inquiets pour l'équipage, après avoir vu les nuages de l'ouragan proche de l'endroit où devait se trouver le cargo, ils envoient un chalutier pour se rapprocher le plus du lieu où le cargo de pêche doit se trouver, le chalutier revient et rassure les habitants, l'ouragan a dévié et n'a pas pu atteindre le cargo qui par prudence a sûrement longé la côte de l'Océan, s'est éloigné de la destination pour la pêche mais est certainement sain et sauf.

C'est le retour au pays, les provisions supplémentaires ont été données aux « hommes » rencontrés, ce sera un bon accueil si un jour ils se retrouvent. Le chalutier va à la rencontre du cargo dès qu'il l'aperçoit.

Sur le quai, c'est une foule joyeuse qui attend l'équipage, les questions fusent entre les marins et les villageois. La description de ces êtres vêtus de peaux d'ours surprend, le mousse premier témoin ne parle que de la longueur de l'estuaire : qué bec ! Jamais vu un aussi grand, c'est qué bec ! Quand on lui demande ses impressions sur les hommes qu'il a vus, il dit que ce sont des hommes pas comme nous, ils n'ont pas de cheveux mais des plumes qui poussent sur leur tête !

LES CHRONIQUES DE MME MOSTACHETTI

Le chien et le chocolat

Le chien est friand de chocolat, à l'approche des Fêtes son flair lui permettra de sentir où est la boîte des précieuses crottes, il vous fera comprendre de l'ouvrir pour lui en donner.

Ne lui en donner pas, pour lui, le chocolat contient une molécule qui peut être mortelle, plus le chocolat est pur comme le noir, plus le mal peut être fatal. Vomissements, diarrhée, plaintes, prévenir le vétérinaire si ces symptômes apparaissent.

Offrez-lui un os à ronger qui se trouve dans les magasins aux rayons animaux, ça lui détartrera les dents, il sera heureux de ce cadeau.

Bonnes fêtes à vous tous et à nos Amis.



Le lion et la souris

Un lion dormait dans la forêt, sa tête reposant sur ses pattes.

Une petite souris timide le surprend et dans sa peur et sa hâte de s'enfuir, court sur le nez du lion. Tiré de sa sieste, le lion irrité posa son énorme patte sur la petite créature pour la tuer. « S'il vous plaît, ne me tuez pas ! » supplia la pauvre souris.

« Si vous me laissez aller, un jour je vous rendrai sûrement la pareille » Le lion était très amusé à l'idée qu'une souris puisse un jour l'aider mais, il était généreux et finalement laissa partir la souris.

Quelques jours plus tard, alors qu'il traquait sa proie dans la forêt, le lion fut pris dans les mailles du filet d'un chasseur. Incapable de se libérer le lion rugit de colère dans la forêt. La souris, reconnaissant sa voix, a rapidement trouvé le lion se débattant dans le filet. Courant vers l'une des grandes cordes qui le retenaient, elle la rongea jusqu'à se rompre et bientôt le lion fut libre.

« Vous avez ri quand j'ai dit que je vous rendrai la pareille » a dit la souris, « maintenant vous voyez que même une souris peut aider un lion ».

Moralité de l'histoire :

Une gentillesse n'est jamais perdue.

LES CHRONIQUES DE MME MOSTACHETTI

Un peu d'humour

Histoire de rire

Accusé au tribunal, levez-vous !

Vous êtes accusé d'avoir tué votre femme. Les témoignages des voisins sont formels, vous êtes brutal alcoolique et vous frappez souvent et cruellement votre femme.

Je demande vingt ans de réclusion.

L'avocat lance sa plaidoirie et rien ne change: Vingt-ans !

Le procureur dit:

Je confirme la peine et vous accorde un dernier mot.

Accusé qu'avez-vous à dire ?

Je suis veuf monsieur le procureur !

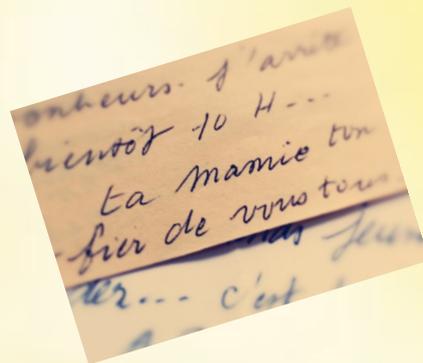


EXPRESSIONS DE NOS GRANDS-MÈRES PAR MME COLLIN

Il est raide comme un passe-lacet

« Il est fauché. »

Les lacets étaient autrefois de fines cordes dont les gendarmes se servaient en guise de menottes. Le mot passe-lacet, tout comme marchand de lacets, désignait donc un gendarme. Mais pourquoi un gendarme serait-il sans le sou ? Soit il y a eu une confusion entre les deux sens de raide, « ruiné » et « sévère », soit les gendarmes étaient réellement mal payés... Dans le même style, on peut dire de quelqu'un qu'il est raide comme la justice.



Ciel pommelé et femme fardée sont de courte durée

« Les artifices dont usent les femmes pour s'embellir sont aussi éphémères qu'un ciel changeant. »

Un dicton météorologique dit: Ciel pommelé, vent va souffler... Quand les nuages ronds envahissent le ciel, ils sont en général annonciateurs de changements. Et lorsque les femmes se maquillent, fards, poudres et autres rouges à lèvres ne peuvent faire illusion qu'un temps.

Ce proverbe sonne donc comme un avertissement: méfiez-vous des surprises que vous réserve le monde... Cela dit, si vous faites du gringue à une femme au naturelle un jour de pluie, vous éviterez toute déception.

L'HISTOIRE DRÔLE DE MME COLLIN

Trois vieux amis assis sur le banc au point sublime, admire le village d'Auzon en contrebas et sont perdus dans leurs pensées quand:

Pierrot dit:

- ♦ Que faites-vous depuis que vous êtes en retraite...?

Jean dit:

- ♦ Moi, je fais de la photo

Gaston dit:

- ♦ Moi, je jardine.

Et Pierrot de rétorquer:

- ♦ Moi, je fais de la recherche...!

Les deux autres:

- ♦ Ah bon...! Et dans quoi...?
- ♦ Tous les jours, je cherche mes lunettes, ma canne, mon dentier, mes clés...

C'est un billet de 500 euros qui meurt, monte au ciel et se présente devant Saint-Pierre.

Toi, ce sera l'enfer ! Ordonne ce dernier.

Penaud, le billet s'avance lentement vers le purgatoire.

Au même moment, une pièce de 20 centimes se présente devant Saint-Pierre.

Toi ce sera le paradis.

Vexé, le billet revient devant Saint-Pierre et lui demande:

« pourquoi elle le paradis et moi l'enfer ? »

Réponse: parce qu'elle, tous les dimanches, elle était à la messe !!!

LES POÈMES DE Mme SEEMULER

Le Coudou

Dans cet espace de silence
De roches, de pins,
D'éboulis de pierre
Ceux qui souffrent
Sont dans leur chambre
Le va et vient des êtres aimés
Ecume de tendresse
Sont une respiration
Qui nous stimule
Et nous redonne de la vie normale
Nous sommes les marginaux
Notre combat est celui
De continuer de penser
De ne pas plonger dans l'indifférence
Dans la facilité
Lutter toujours pour la parole
La pensée qui vit dans notre tête
Ne jamais abandonner son moi.

Le Farfelu

J'ai regardé tes cils
Bordant la mer d'antan
J'ai vu rouler
Les écrevisses vertes
Dans l'eau sale de la marmite
J'ai serré dans mes doigts
L'air du temps
La chouette a jeté ses regards
Dans l'écorce rouge
Du trou d'un palmier
Qui dansait seul
Dans une ville morte
J'ai refermé mon poing
Sur la colère à cheval
Sur le lézard gris frétilant
De la moustache
A bas tout, A bas rien
Je serre mon foulard bariolé



L'ERGOTHEPEUTE

Dans la famille des paramédicaux intervenant en Ehpad, on demande l'ergothérapeute ! Zoom sur ce professionnel dont tous vantent les mérites en Ehpad.

Du grec « Ergon » qui signifie activité ou travail, l'ergothérapie se définit comme un ensemble de techniques de soin permettant au patient de récupérer ou d'acquérir une meilleure autonomie personnelle par l'activité et/ou par le biais d'aides techniques qui lui sont adaptées.

En gériatrie, l'ergothérapie vise donc le maintien des activités de la vie quotidienne et la prévention des complications liées aux pathologies du grand âge. Concrètement pour cela, l'ergothérapeute agit sur le positionnement de la personne ; sur le matériel, notamment les aides techniques: sur l'environnement ou encore directement sur l'adaptation de l'activité aux capacités de la personne.

Si y'a de l'ergo, y a d'la vie ?

Ces « activités », ce sont tous les actes de la vie quotidienne : se lever de son lit, se laver le visage ou tout le corps, lire, manger...

Pour Nicolas Biard, directeur technique de l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes (ANFE), si l'on veut être précis, on dira que l'ergothérapeute s'intéresse à la réalisation des « occupations » de la personne, définies comme les activités qui ont du sens pour elle :

« Travailler, s'occuper de ses enfants, jardiner, peindre, cuisiner... on peut considérer tout cela comme une activité ou, si ça a du sens, comme une occupation ».

Une nuance qui a son importance dans les Ehpad plus que jamais en quête de sens.

Mickael Briquet, vice-président du Conseil National Professionnel de Pour l'Ergothérapie (CNPE) et membre du CA de l'Association Française des Ergothérapeutes en Gériatrie (AFEG), en effet, *« en Ehpad, on peut vite oublier que vivre c'est avoir des activités, des occupations.*

Or, nous, en tant qu'ergothérapeute, c'est notre travail de faire un bilan de la personne dans son environnement afin de mesurer ses capacités restantes pour réaliser des activités qui ont du sens pour elle. L'ergothérapie permet de se demander chaque jour si le projet de vie de la personne est bien respecté, au même titre que le projet de soins ».

Prenons l'exemple de la toilette : quand une personne fait sa toilette, cela

peut être une occupation. Quand on lui fait sa toilette, ça devient du soin et cela peut être doublement pénalisant car on retire à la personne une activité qui peut avoir du sens pour elle et on fait peu à peu tout à sa place, jusqu'à la grabatisation. Avec la logique d'hyper sécurisation et le rythme effréné qui sont imposés aux soignants en Ehpad, ces derniers sont souvent tentés de faire à la place. Or, comme le souligne Anne Regnacq, ergothérapeute en gériatrie, ayant travaillé en Ehpad, *« si on arrive à gagner un peu de "elle peut faire ça par elle-même", c'est aussi du temps gagné pour les équipes. Elles font à la place car ça va plus vite sur le moment mais si on prend le temps d'investir, au bout de quelques mois, on voit les effets et on économise du temps. Et c'est une partie de la réponse au défi de l'attractivité des métiers dans l'Ehpad de demain »*

Une arme propice contre les TMS

Réussir à faire faire à la personne peut donc, à terme, faire gagner du temps, et contribue à donner du sens aux métiers de soignants en Ehpad. L'ergothérapie est en cela tout à fait alignée sur les enjeux RH d'aujourd'hui et de demain. Et elle l'est d'autant plus qu'une des missions de ce thérapeute est d'accompagner les équipes sur la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS).

Pour Mickael Briquet, c'est essentiel : *« Dans leur cursus, les soignants ne sont pas suffisamment formés à la manutention, ils ne sont pas préparés et ils n'ont pas un corps fait pour ça. Dans un Ehpad, on estime que sur une journée, une AS va déplacer plus d'une tonne de charge, et certaines vont marcher entre 8 et 12 kilomètres. Notre travail, c'est de les soulager en les formant à la manutention et en les incitant à utiliser du matériel pour limiter ce port de charge ».*

D'ailleurs, depuis 2016, la formation initiale des ergothérapeutes inclut la « PRAP 2S »

(Prévention des risques liés à l'activité physique - Sanitaire et médico-social).

Ainsi, une fois son diplôme en poche, tout ergothérapeute est apte à devenir un acteur de prévention notamment auprès des soignants en Ehpad. Pour les autres professions, cette préparation n'est accessible qu'en formation continue.

Alors où sont les ergo ?

A l'image des psychomotriciens, les ergothérapeutes souffrent d'un manque de compréhension de leur rôle par les autres acteurs de l'Ehpad. Pour Anne Regnacq, « *Ils ont trop souvent l'image de ceux qui gèrent le matériel et le positionnement. Il faut du temps pour que les équipes et les directions comprennent qu'on est centré sur les occupations et que le positionnement et le matériel n'en sont qu'une partie. C'est tout un accompagnement au changement qu'il faut opérer pour donner de l'autonomie aux ergothérapeutes* ». Leur position est par ailleurs compliquée : ils collaborent avec l'IDEC mais n'ont pas de lien hiérarchique avec l'AS et doivent faire passer les messages par l'IDEC ou les IDE.

Cela demande donc du temps de bien se faire identifier pour bien se faire comprendre.

Et le temps, c'est évidemment ce qui manque. Anne Regnacq, par exemple, a quitté son ancien poste de salariée en Ehpad car elle ne pouvait pas mener à bien ses missions en étant à mi-temps pour 80 résidents. Le rapport Jeandel – Guérin préconise en effet la présence d'1 ETP d'ergothérapeute pour une Ehpad de 80 lits. Or, selon l'ANFE « *on en est encore loin, même si les choses tendent à changer. Il n'y a qu'à regarder les instituts de formation : en 2009, il y en avait 9 et en 2021, on a ouvert le 27ème. Ainsi, aujourd'hui, 1 000 diplômés arrivent tous les ans sur le marché du travail et au moins un tiers choisissent de se diriger vers la gériatrie, qui est pleine d'opportunités* ».

Bref, l'ergothérapie – dont le congrès mondial aura lieu cette année en France en aout ! - a aujourd'hui le vent en poupe. Et c'est tant mieux, tant cette profession semble répondre aux enjeux qui s'imposent aux Ehpad aujourd'hui et demain.

Ergo – kiné – psychomot ... et éducateurs d'apa

Si l'on vous demande « quelle est la différence entre l'ergothérapeute, le kinésithérapeute et le psychomotricien ? », vous répondez évidemment que tous peuvent répondre à un besoin similaire et que leurs actions doivent être appréhendées de façon globale et transversale... mais que leur approche n'en demeure évidemment pas moins différente.

Exemple sur la gestion post chute : l'ergothérapeute va plutôt travailler sur le renforcement de l'équilibre, en l'intégrant dans une activité ; pendant que le psychomotricien travaillera sur le ressenti corporel et que le kinésithérapeute, enfin, se concentrera sur le renforcement musculaire.

Ces actions sont véritablement complémentaires et c'est d'ailleurs pour cela que le rapport Guérin – Jeandel insiste sur la nécessité d'atteindre une présence minimale de chacune de ces fonctions dans chaque Ehpad ... auxquels les auteurs du rapport ont ajouté les enseignants en activité physique adaptée.

E APA : KESAKO ?

Développée dans les années 80 en France, l'activité physique adaptée (APA) est une formation universitaire spécifique, branche de l'Université STAPS. Pour accompagner une personne souffrant d'une diminution de ses capacités physiques, psychiques, psychologiques, l'éducateur ou enseignant d'APA utilise 2 outils : les sports et l'activité physique. Il peut intervenir aussi bien dans les secteurs médicaux, sociaux que médico-sociaux.

Sur le secteur médico-social et notamment en Ehpad, l'éducateur d'APA s'intègre dans le projet global de la prise en soin des résidents. Rute Macedo, Educatrice d'APA au sein du groupe Korian, décrit ainsi sa mission : « mon objectif général est de maintenir les capacités physiques et/ou psychiques des personnes en favorisant le lien social. La spécificité de ce métier est qu'il permet en effet de regrouper plusieurs personnes quelles que soient leurs déficiences ou leurs incapacités, de se retrouver autour d'une même activité et de mettre en avant les capacités de chacun pour aller dans une même direction ».

Complémentaire des professions paramédicales, le métier d'E APA est généralement bien perçu et intégré dans les équipes d'Ehpad ... une fois que tous ont cerné le rôle de chacun. Pour Rute Macedo, en effet,

« Le métier est encore mal connu et il faut faire preuve de pédagogie pour que tout se passe bien ». Un défi que de plus en plus d'Ehpad relèvent, voyant dans ces profils une nouvelle manière d'aborder le projet thérapeutique des personnes âgées qu'ils accompagnent.

Ehpad : asphyxiés financièrement, les directeurs réclament un plan d'urgence pour le grand âge

« Nous sommes au pied du mur. Nos établissements ne trouvent plus de personnel et vont se retrouver face à un déficit si rien n'est fait d'ici à quelques mois », a alerté devant la presse Pierre Roux, délégué régional de la FNAQPA, une fédération de gestionnaires d'établissements pour personnes âgées à but non lucratif.

À ses côtés, Magalie Bilhac, secrétaire adjointe de l'Association des directeurs au service des personnes âgées (AD-PA), qui regroupe 2000 directeurs, a pointé en particulier les conséquences de l'inflation sur la trésorerie. De surcroît, la directrice d'Ehpad (Hérault) regrette que les revalorisations Ségur ne soient toujours « pas financées en totalité par les pouvoirs publics ». L'avocat de son Ehpad va déposer à cet égard un recours contre l'État pour que celui-ci « finance complètement les mesures du Ségur ». Depuis leur mise en place jusqu'à décembre 2021, « il me manque 200 000 euros », estime Magalie Bilhac.

Spectre de la liquidation

La problématique financière serait exacerbée dans le secteur des services à domicile, puisque « 50 % des mesures du Ségur ne sont pas financées ». Dans cette branche, les pouvoirs publics ont acté le financement bipartite (État et départements) des revalorisations, mais « l'État n'a pas trouvé d'accord avec l'association des départements de France », précise Magalie Bilhac. « Si nous n'équilibrons pas nos dépenses et nos recettes, nous allons tout droit vers la liquidation », avertit-elle.

Même inquiétude du côté de Didier Carles, secrétaire national de l'AD-PA. Dans son Ehpad de Haute-Garonne, le surcoût lié à l'explosion des prix du gaz et de l'électricité s'élèverait à plus de 260000 euros. Il évoque lui aussi la non-compensation intégrale des mesures du Ségur, mais aussi l'augmentation du point d'indice. Cette dernière représenterait un surcoût de 130000 euros sur 6 mois pour son établissement.

Absentéisme et problèmes de recrutement Le sous-financement chronique pèse sur la santé des professionnels du secteur. Selon un récent rapport de la Cour des comptes, le taux d'absentéisme lié aux accidents du travail et aux maladies professionnelles a « augmenté de 41 % dans notre secteur, entre 2016 et 2019 », énonce le secrétaire national de l'AD-PA. Un coût humain estimé à 17 000 postes par an.

Enfin, alors que le PLFSS 2023 a prévu l'embauche de 3 000 aides-soignants et infirmiers supplémentaires dans les Ehpad, la FNADE-PA, une des principales associations de directeurs, réclame « 20000 recrutements » dans le secteur dès l'an prochain. Son président, Jean-Pierre Riso, évoque les difficultés « inouïes » des établissements et réclame des « mesures d'urgence », sans attendre la présentation, dans six mois, de la feuille de route du ministre des Solidarités. Il ne participera pas au conseil national de la refondation (CNR), une « énième concertation » qui « ne sert à rien », car « tout a été dit, tout a été écrit »

Quiz: Desserts du monde

Ce gâteau, qui puise ses délicates racines dans l'histoire de la famille royale, est tellement populaire en Suède qu'une semaine de célébration lui est consacrée chaque année. Quel est-il ?

A: La galette des rois

B: La couronne briochée

C: Le Royal au chocolat

D: Le gâteau des Princesse

Qu'est-ce qui accompagne toujours, par tradition, un dessert servi au restaurant en Croatie ?

A: Un thé

B: Un café

C: Un verre d'alcool

D: Une corbeille de fruits

Quel est le biscuit utilisé pour la fabrication du Tiramisu, le plus célèbre dessert italien ?

A: le biscuit cuillère

B: le biscuit à la noisette

C: le biscuit dacquoise

D: le biscuit pain de Gênes

Que signifie Baba dans le délicieux dessert polonais le Baba au rhum ?

A: Grand-père

B: Grand-mère

C: Oncle

D: Tante

Quel dessert porte bien mal son nom puisqu'il fut inventé par un Français, le Chef Balzac, en 1867 ?

A: Les gaufres belges

B: L'omelette norvégienne

C: Le pasteis de nata

C: La crème catalane

Le banoffee pie est un dessert britannique qui se compose de biscuits secs, de confiture de lait et de chantilly. Quel autre ingrédient est indispensable à ce dessert ?

A: Pommes

B: Noix

C: Café

D: Bananes

Dans quel pays a été créé le cheesecake new-yorkais ?

A: L'Irlande

B: L'Angleterre

C: La Grèce

D: L'Italie

JEUX SUDOKU

		1	3		9			7
2			4					8
	4	7	6			3		9
	1			8	3			4
4		3				9		1
7			5	4			6	
3		4			2	1	9	
1				9	5			6
9					4	7		

							8	5
8								
4	3		2	5		7		
		4	3	1	9		6	
9	6			8			3	2
	2			4	6	5		
		2		9	7		4	3
								7
6	9							

A LA MÉMOIRE DE ...

- **Mme LANG Marie-Louise**
- **Mme JEANNETTE Michèle**
- **Mme TRIPART Monique**
- **M. BERLIZOT Pierre**
- **Mme BASCHIERI Marie-Thérèse**
- **Mme COSTA Odette**
- **Mme TALAMONI Marie**
- **M. MAZZELLA Jean**
- **Mme DE LATOUR Odette**
- **Mme GRANDORDY Edith**



SOLUTIONS

JEUX

8	6	1	3	2	9	5	4	7
2	3	9	4	5	6	6	1	8
5	4	7	6	1	8	3	2	9
6	1	5	9	8	3	2	7	4
4	8	3	2	7	6	9	5	1
7	9	2	5	4	1	8	6	3
3	7	4	8	6	2	1	9	5
1	2	8	7	9	5	4	3	6
9	5	6	1	3	4	7	8	2

2	7	6	1	3	4	9	8	5
8	1	5	6	7	9	3	2	4
4	3	9	2	5	8	7	1	6
7	5	4	3	1	9	8	6	9
9	6	1	7	8	5	4	3	2
3	2	8	9	4	6	5	7	1
1	8	2	5	9	7	6	4	3
5	4	3	8	6	1	2	9	7
6	9	7	4	2	3	1	5	8

RÉPONSE QUIZZ

Question 1 : A

Question 2 : B

Question 3 : B

Question 4 : D

Question 5 : C

Question 6 : C

Question 7 : D

SERVICES BEAUTÉ



Virginie la coiffeuse est présente les mardis toute la journée.

Les rendez-vous se prennent à l'accueil.

L'esthéticienne est présente les 3 premiers vendredis de chaque mois.

Les rendez-vous se prennent à l'accueil.



Les pédicures/podologues sont présents tous les lundis

après-midi.