

Le Cygne Paul Idier



OCTOBRE/NOVEMBRE 2023

BIENVENUE

Les dernières entrées

- Mme MALLET
- Mme BEAUJOIN
- Mme FAVRE-REGUILLON
- Mme CHALLAMEL
- Mme FRELET
- M. LOGE

ANNIVERSAIRES

Joyeux Anniversaire !

- Mme DEMARD
- Mme BOUVIER
- M. JACQUESY
- M. BEDONI
- Mme GUILLAUME
- Mme LENAY
- M. LACROIX
- Mme DUCLOS
- M. BON BETEND
- Mme MALLET
- M. JACOB

“

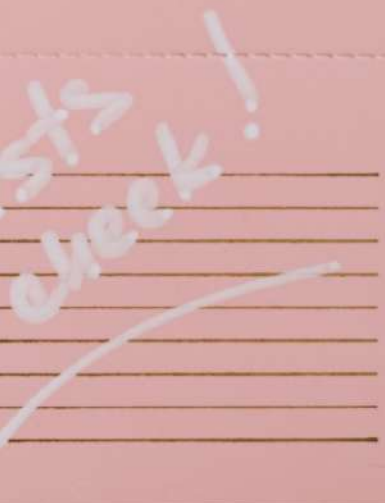
**J'ai décidé d'être heureux parce
que c'est bon pour la santé.**

VOLTAIRE

”



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	



Bonjour,

C'est avec joie que nous vous présentons le 6e numéro du Cygne de Paul Idier !

Ce numéro a pour thème **Octobre Rose**, car c'est le mois de la mobilisation pour le dépistage du cancer du sein.



Connaissez-vous l'origine d'**Octobre Rose** ?

Octobre Rose est une campagne annuelle de sensibilisation au cancer du sein, instaurée en 1985. Elle a vu le jour aux États-Unis et a fait sa première apparition en France en 1994, sous l'impulsion du magazine Marie Claire et du groupe Estée Lauder. De cette collaboration est née l'association "Le Cancer du Sein, Parlons-en !" Plusieurs années plus tard, en 2020, l'association s'est rebaptisée simplement Ruban Rose. Du 1er octobre au 31 octobre de chaque année, de nombreuses actions sont menées dans le but de sensibiliser le public au cancer du sein, d'informer sur l'importance du dépistage précoce du cancer et de récolter des fonds pour la recherche.

Pourquoi **Octobre Rose** est-il symbolisé par un ruban rose ?

Les rubans colorés sont souvent utilisés pour symboliser un combat – le plus connu des rubans étant le ruban rouge, symbole de la lutte contre le sida. Pour permettre à la lutte contre le cancer du sein d'être facilement reconnaissable, Alexandra Penney et Evelyn H. Lauder ont imaginé ensemble le ruban rose. La couleur choisie n'est pas anodine puisque le rose est une couleur féminine et pétillante.

(Source : Matmut publié en septembre 2023)



FAISONS CONNAISSANCE

Qui êtes-vous ?

Beaucoup d'entre vous ont déjà participé à mes exposés que je coanime avec l'animatrice, Marie.

Je suis M. BRIFFOD et voici mon histoire :

Bonjour,



Âgé de 96 ans, je suis entré à la résidence le 1er août 2022. Souffrant comme beaucoup, de sévères handicaps physiques, j'avais parait-il, conservé toutes mes facultés mentales.

Accueilli par Marie, celle-ci m'a demandé d'exprimer sans réticence mes observations de nouvel arrivant ; ce que j'ai fait, ayant constaté que l'amélioration du fonctionnement de l'établissement était le souci général. Ma première a été de voir compléter le programme hebdomadaire en ajoutant que la séance de coiffure du jeudi nécessitait une prise de rendez-vous (indication indispensable surtout pour les arrivants).

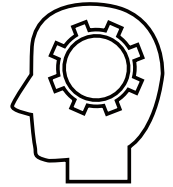
Marie m'a demandé si je pouvais apporter mon aide aux séances d'animation. Une vingtaine de sujets ont été traités, concernant surtout la Savoie. Cela me paraît être un bon choix, car je suis né à Annecy ; y ai habité avant notre installation à Menthon-Saint-Bernard et beaucoup de résidents sont Savoyards ou connaissent la région.

J'ai aimé et pratiqué toute ma vie des activités de plein air : la montagne, le ski, la natation, le jardinage et la pêche.

Je me suis marié en 1953 et de cet heureux mariage sont nées 2 filles. Chacune a trois enfants et actuellement, j'ai 5 fois le titre d'arrière-grand-père.

(texte écrit par M. BRIFFOD)

LES TEMPS FORTS



Les ateliers mémoire

Nous sommes une dizaine de personnes rassemblées, certains matins, autour de Vincent, dans la salle d'animation, pour un jeu de Trivial Pursuit ou pour un quiz. Vincent nous pose des questions sur l'Histoire, le cinéma, la géographie, ainsi que des questions de culture générale : c'est varié.

Question posée à une résidente : Pourquoi appréciez-vous cet atelier ? « Parce que, je réponds à presque toutes les questions, et j'aime bien apprendre aussi quand je n'ai pas les réponses. » Une autre résidente intervient : « On l'appelle Mme Larousse ! » Ces séances permettent aux résidents d'être ensemble et de passer un moment sympathique : « Vincent sait bien animer ! » rajoute une résidente.

(article rédigé avec les résidents dans le cadre d'un atelier d'écriture)

Le bal des anniversaires

En ce mois d'octobre, nous avons souhaité célébrer les anniversaires du mois avec l'ensemble des résidents. En effet, pourquoi ne pas en profiter pour faire la fête tous ensemble ! A cette occasion, Vincent, s'est transformé en DJ Rainette pour notre plus grand bonheur. Certains n'ont pas hésité à franchir le pas pour aller danser sur la piste. Nous remercions encore chaleureusement le cuisinier de la résidence pour son merveilleux gâteau qui a su ravir nos yeux ainsi que nos papilles !



LES TEMPS FORTS

Le duo de musiciens « Téklash »

Nous avons eu le plaisir d'accueillir le lundi 9 octobre, dans notre résidence le duo frappé-chanté Téklash.

Originaux et surprenants ces artistes au grand cœur nous ont enchantés avec leurs chants du monde et leurs rythmes frappés !

Nous avons été nombreux à découvrir le kalimba, une sorte de piano à pouces et avons apprécié le côté acoustique du concert.

Ce duo d'artistes très participatif nous a tous fait voyager !



LES TEMPS FORTS

Haute Sa Voix, une rencontre musicale haute en couleur !

Cette année, un petit groupe de résidents a eu le plaisir de participer à la 10e rencontre musicale : Haute Sa Voix !

Cet évènement a été organisé par le Groupe Ressources 74 des animateurs de Haute-Savoie. Lors de cette journée, 17 structures regroupant EHPADs et hôpitaux se sont réunis dans le grande salle de spectacle du "Trait d'Union" à Epagny Metz-Tessy afin de chanter en présence de l'artiste Thierry BOUVIER.



LES TEMPS FORTS



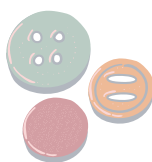
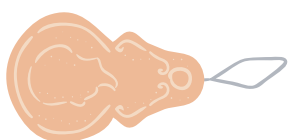
L'atelier tricot et couture

Un atelier tricot et couture est proposé tous les mercredis après-midi à la résidence, animé par Marie et Emmanuelle. Des résidentes et résidents se retrouvent pour faire différents points de tricot : points mousse, jersey, à l'envers, etc.

Marie a gentiment prêté sa machine à coudre et donné des tissus. Des familles de résidents ont donné des boutons. Lors de cet atelier, les résidents peuvent amener leurs vêtements à reprendre, ou des vêtements sur lesquels ils manquent des boutons.

D'autres participants confectionnent des pochettes en tissu. Comme dit une résidente : « Il faut de la patience ! ». Au-delà du service rendu, beaucoup retrouvent le plaisir de faire des choses de leurs mains, tout en partageant un bon moment ensemble.

(article rédigé avec les résidents dans le cadre d'un atelier d'écriture)



LES TEMPS FORTS

Le duo « Java bien ! »

Lundi 23 octobre, deux femmes artistes sont venues nous présenter un spectacle où chant, musique, chorégraphie et mise en scène s'allient, retraçant l'histoire de France de 1900 à 1950 avec des chansons burlesques. Ce fut un spectacle original parce que, dicit une résidente : « C'étaient des femmes qui chantaient, cela change des hommes. En plus, elles étaient très participatives ! ».

Elles ont chanté des chansons du folklore français, comme la Java Bleue ou des chansons de Bourvil, la plupart sur un registre amusant. L'une jouait de l'accordéon, l'autre chantait et dansait. Elles ont proposé, à la fin de la représentation, leur disque et affiche à prix libre.

Pour résumer avec les propos d'une résidente : « C'était très bien. Elles étaient très communicatives, c'était diversifié. Cela change de ce qu'on a vu jusqu'à présent ».

(article rédigé avec les résidents dans le cadre d'un atelier d'écriture)



RECETTE D'AUTOMNE

Gâteau d'automne au potimarron et aux épices

Ingrédients pour 2 moules à cake ou une trentaine de madeleines :

400g de potimarron ou de courge, cuit(e) et réduit(e) en purée

4 œufs

180g de sucre roux

20 cl d'huile végétale (sésame ou olive par exemple)

200g de noisettes réduites en poudre au mixeur, ou bien de la poudre de noisettes

350g de farine

1 sachet de levure

1 cuillerée à café de bicarbonate

3 cuillerées à café de cannelle

1 cuillerée à café de gingembre

1 pincée de sel

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5).

ÉTAPE 2

Mélanger au batteur les différents ingrédients (dans l'ordre), en mélangeant bien à chaque fois.

ÉTAPE 3

Verser dans deux moules à cake, recouverts de papier cuisson ou dans des moules à madeleines.

ÉTAPE 4

Enfournez 1h10 environ pour les cakes et entre 15 et 20 minutes pour les madeleines.

ÉTAPE 5

Laisser refroidir sur une grille.



JE ME SOUVIENS

Souvenirs d'enfance de Renée Ruellan, résidente

Je me souviens que lorsque j'étais petite, je portais un uniforme à l'école. Je portais des chaussettes en laine qui arrivaient sous les genoux et une blouse que ma grand-mère avait confectionnée. J'avais des sabots en bois, et avec la neige ça bottait ! Ça isolait bien du froid et de l'humidité. On avait aussi des bonnets et des moufles tricotés par la grand-mère.

Quand il y avait de la neige, on allait à l'école sur une carriole tractée par le cheval, ou on y allait en luge. Les garçons, les grands, y allaient sur des sortes de skis, des planches avec des courroies. À midi, on restait à la cantine, on mangeait de la soupe qu'une dame faisait. On était fatigués par le trajet, au moins 6 kilomètres. Alors on dormait en géographie ! On coupait par les champs et on mangeait en chemin des poires et des noix.

On avait des bêtes, il fallait faire la tome et le reblochon ! À 9 ans, je trayais déjà les vaches quand je n'allais pas à l'école. On avait aussi des chèvres et des moutons. On fabriquait aussi de la tomme de chèvre. On faisait aussi des confitures avec les framboises et les myrtilles. On avait un peigne pour ramasser les myrtilles. On mettait une couverture sur la table, on penchait la table et les myrtilles roulaient sur la couverture et les feuilles restent accrochées dessus. On mettait ensuite les myrtilles dans des bouteilles, car on n'avait pas de bocaux.

À 15 ans, je montais les bêtes à pied au chalet, c'était loin. En arrivant, on faisait cuire les pommes de terre pour tout le monde dans la grande marmite en fonte ; elles étaient bonnes ! On dormait sur des lits en bois, et les maïs servaient de matelas. Il était beau le lit, on dormait bien.

Suite au prochain épisode...



ANIMATIONS

TOC, TOC, QUI VIENT LÀ ?



Jeudi 9 novembre

Music Plaisir en concert

Jeudi 16 novembre

Duo Anika & André

Mardi 21 novembre

Spectacle de danse par Héritage

Jeudi 23 novembre

Concert de piano par Ariane COLLIÈRE

Samedi 2 décembre

Chiens visiteurs de l'association Caresses et Boules de Poils

Mercredi 6 décembre

Grégory WIPLIEZ magicien pour le Noël des enfants

Samedi 16 décembre

Spectacle des jeunes de la paroisse de St-Germain du Lac

Mercredi 20 décembre

Concert de Noël par Anastassia LOUNIOVA



PRÉSENTATION D'UN MEMBRE DE L'ÉQUIPE

Chères Résidentes, Chers Résidents,

Je m'appelle Lauryne, j'ai 27 ans et je suis Enseignante en Activités Physiques Adaptées (APA). Après le lycée, je savais que je voulais travailler dans le domaine de la santé et du sport.



Passionnée par le sport, je souhaite partager ses multiples bienfaits. J'ai choisi ce métier, car je voulais aider les personnes à aller mieux et aussi pour rompre leur routine. L'activité physique est une réelle thérapie non-médicamenteuse permettant d'aider les personnes à améliorer leur état de santé. Ce métier demande un grand investissement, il s'agit d'un métier passion, mon métier passion.

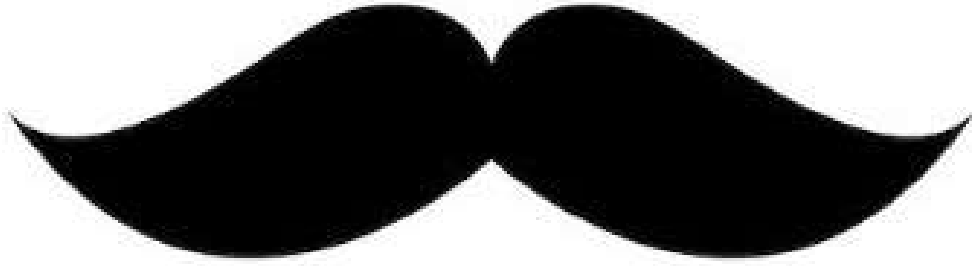
À la fin de mes études, j'ai décidé de venir vivre dans la belle région de la Haute-Savoie et plus particulièrement sur Annecy. Après un début assez compliqué, avec un déménagement en pleine crise sanitaire ainsi que de grosses remises en question sur mon futur loin de ma famille et de mes amis, je suis heureuse d'avoir tenu et d'être restée dans la région.

Après 3 ans de travail à La Maisonnée du Lac à Saint-Jorioz, j'ai eu envie de partir vers d'autres horizons et les valeurs de l'association Tous Cap' me ressemblaient beaucoup. Depuis fin mars 2023, je suis Enseignante APA chez Tous Cap' et j'interviens à la résidence Paul Idier dans le cadre d'un projet sur la Prévention des chutes en EHPAD.

Dans ma vie de tous les jours, je suis une grande sportive. Je pratique la musculation en salle et le basket-ball à Annecy. J'aime beaucoup partir en montagne à la découverte de nouveaux paysages, endroits. Ce sentiment de liberté est pour moi important. Et, j'aime également cuisiner.

Ma plus grande récompense, c'est le sourire et les remerciements des personnes que j'accompagne. J'aime mon métier et je suis fière d'être Enseignante APA.

MOVEMBER



Après Octobre Rose, une nouvelle campagne de prévention commence en novembre : **Movember**.

Mais qu'est-ce que **Movember** et quelle est son origine ?

Movember est une campagne de prévention dédiée à la santé masculine qui se focalise sur la santé mentale, le cancer de la prostate et le cancer des testicules. Le mot **Movember** provient de la contraction de : "moustache" et "november" (novembre en anglais).

Cette campagne incite chaque mois de novembre les hommes à participer à une compétition pleine d'humour entre amis ou collègues dont le but est de faire pousser la plus belle moustache. L'idée étant par la même occasion de pouvoir collecter des fonds pour la recherche concernant des maladies affectant particulièrement les hommes. Initialement lancée en Australie, la campagne est devenue mondiale et incite ainsi les hommes à prendre soin d'eux.

(Source : Gillette)



CHARADES

Charades créées par les résidents :

Mon 1er attrappe les souris
 Mon 2ème est une marque de biscuit
 Mon 3ème est un terme
 Mon tout est un outil pour souder

Réponse : **chaleur**

Mon 1er n'est pas débutant
 Mon 2ème est vaillant
 Mon 3ème est une boisson
 Mon tout est une qualité indispensable

Réponse : **propre**

Mon 1er est un animal familier
 Mon 2ème sort de l'épi
 Mon tout donne beaucoup de peine

Réponse : **chagrin**

Mon 1er est ce qui m'appartient
 Mon 2ème est une note de musique
 Mon 3ème est un lieu de production de la clairette
 Mon tout intéresse le médecin

Réponse : **maladie**



HISTOIRES DRÔLES

Histoire n°1 :

Une mère de famille a 7 enfants. Elle a ramassé 6 pommes et elle veut les partager équitablement entre ses enfants. Comment fait-elle ?

Réponse : elle fait de la compote !



Histoire n°2 :

Un couple passe devant le bijoutier. La femme demande à son mari : « Tu m'achètes un collier ? » Il lui répond : « Tu regrettes d'être libre ? ».



Histoire n°3 :

Un couple est assis dans le salon un soir. La femme ouvre le rideau et voit le couple de voisins en face en train de s'embrasser. Et l'épouse un peu délaissée demande à son mari : « Tu ne pourrais pas faire pareil ? » Et son mari répond : « Mais je ne connais pas la voisine ! ».



POÉSIE

Chanson d'automne

Les sanglots longs
Des violons
De l'automne
Blessent mon cœur
D'une langueur
Monotone.
Tout suffocant
Et blême, quand
Sonne l'heure,
Je me souviens
Des jours anciens
Et je pleure
Et je m'en vais
Au vent mauvais
Qui m'emporte
Deçà, delà,
Pareil à la
Feuille morte.



Paul Verlaine, Poèmes saturniens