



**NOTRE DAME DE LA PAIX**  
**RÉSIDENTICE DE RETRAITE MÉDICALISÉE • EHPAD**

Fondée en 1923

Journal Trimestriel

Avril 2017



# Le Grand Journal

‘Non par sa taille mais par son âme !’



# Editorial

Vous allez découvrir le 28<sup>ème</sup> numéro de notre Gazette.

Les oiseaux chantent, l'amour brille tout renait !

Ah ! Le printemps quelle magnifique saison...

Installons-nous sur les terrasses, dans le jardin et laissons  
cette brise si douce caresser nos visages...

Faites le plein de vitamines D grâce aux rayons de soleil  
encore agréables en ce début de printemps !

Je m'arrête quelques instants sur le verbe renaitre, le mot  
résurrection synonyme du printemps...

C'est un peu comme nous tous ici, par le biais des sorties,  
des activités, et du temps passé ensemble nous apprenons  
des uns des autres et tant que nous apprenons, c'est que  
nous vivons ...

Arrêtons d'aller plus vite que la musique, posons notre  
regard sur un papillon, un bourgeon...

Observons nous les uns les autres, apprécions ce qui nous  
entoure, soyons passionnés pour de petites choses paraissant  
futiles, car la se trouve le bonheur.

Etre heureux c'est ça, c'est apprécier un instant à sa juste  
valeur.

Alors soyons positifs, intéressés et passionnés !

Bonne Lecture

**L'Equipe de rédaction**

Audrey Animatrice et les Résidents

# Sommaire

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Journée à thème Mars 2017.....            | Page 3 - 6 |
| Premier pique-nique printanier.....       | Page 7 - 8 |
| Visite de la Rade en bateau.....          | Page 9-10  |
| Premier Apéritif printanier.....          | Page 11-12 |
| Balade à Carqueiranne.....                | Page 13-14 |
| Le printemps nous est conté.....          | Page 15-16 |
| Notre Jardin.....                         | Page 17-18 |
| Un jour, un métier.....                   | Page 19-20 |
| Informations pour tous .....              | Page 21    |
| Jeux et solutions du dernier numéro ..... | Page 22    |



## ‘La pomme dans tous ses états’



Notre dernière journée à thème s’est déroulée le Jeudi 16 Mars autour de la pomme. Nous avons préparé cette journée grâce à vous résidents de Notre Dame de la Paix. Nous avons réfléchi aux différentes thématiques que nous pouvions aborder.

L’idée était donc de parler de la pomme dans l’Art.

Nombreux sont les artistes de toute époque à avoir pris ce sujet à cœur. Source d’inspiration pour certains, modèle de nature morte pour d’autres, la pomme a fait parler d’elle à différentes époques. Nous avons découvert les plus grands secrets d’Henri Matisse, Paul Cézanne, René Magritte ou encore Pablo Picasso. Acteurs de différents mouvements artistiques, ces artistes ont enrichi nos connaissances et rassasié en partie notre curiosité.

Nous avons aussi choisi d’aborder la pomme sous la forme du fruit mais aussi la pomme d’amour se référant plus au plaisir des fêtes foraines d’antan, la pomme de pin appelée pigne de pin mais aussi les secrets et les bienfaits de la pomme de terre.



3

MIAM  
MIAM  
MIAM  
MIAM  
MIAM



## ‘Journée à thème’

Cette journée a commencé très tôt pour certains membres du personnel comme pour moi-même.

Dans quel but ?

L’idée était de mettre tout en œuvre pour qu’un buffet de curiosités sur la thématique abordée puisse faire l’objet d’une visite guidée en fin de journée.

Le matin, un quizz : ‘La pomme dans tous ses états’ mené par Leslie vous a été proposé.

Un repas somptueux vous a été servi et l’après-midi s’est déroulée dans la joie et la bonne humeur autour de l’élaboration de jus de pommes réalisés de trois manières différentes mais à l’aide des mêmes ingrédients.

De jolis souvenirs, des rires et une bonne cohésion de groupe sont les termes qui me viennent à l’esprit en repensant à cette merveilleuse journée.



4



# Menu du jour !

Jeudi 16 Mars  
2017

... La Pomme dans tous ses états

...

*Pommes d'amour... Cidre!*  
Feuilleté aux pommes et au  
camembert

Roti farci aux pommes

Plateau de fromages

*Trou normand 'Sorbet pommes et  
Manzana'*

Tarte Tatin

Le repas a eu un succès fou, nous remercions encore l'équipe en cuisine qui a fourni une nouvelle fois de beaux efforts. Je ne pense pas me tromper si je vous dis qu'à l'unanimité ou presque vous étiez en accord pour dire que le menu correspondait à vos goûts !

5

# 'La pomme dans tous ses états'



6



## Premier pique-nique printanier

Il fallait que j'y aille, c'était écrit. Il fallait que j'aie à cette sortie. Viens à la maison, y'a le printemps qui chante, viens à la maison tous les oiseaux t'attendent... ! Les pommiers sont en fleurs... ne reste pas dans la ville ... Tu verras ce sera facile...

Oui c'était facile, tout était réuni, il n'y avait qu'à suivre, alors j'ai suivi. J'ai trouvé la campagne simple et vraie comme dans mes souvenirs d'antan. J'ai retrouvé un climat relationnel sain et agréable comme en famille ou entre de vieux amis... Un pique-nique digne de ce nom avec une salade de pommes de terre et de harengs saurs. Mr Biciocchi animait le groupe par sa présence et son humour incorrigible ! Nous lui avons offert un bouquet printanier comme il le désirait. Audrey a trouvé des crocus, des pissenlits, des marguerites et des tapis de myosotis.

Ce moment fut immortalisé par une photographie splendide. ...



7



## Au jardin du musée d'Histoire Naturelle

... Après le repas, nous sommes entrés dans le musée d'histoire naturelle pour faire une brève visite avant notre retour à la résidence. Nous avons pu dire un bonjour rapide à l'ancêtre de l'autruche dont les pattes et le bec nous ont fait frémir... Puis nous sommes tous montés à l'étage où nous avons rapidement salué toute la faune du var.

En traversant la cour, nous avons eu un regard admiratif pour le grand saule pleureur planté au beau milieu d'une terrasse en bois.

Nous sommes rentrés contents, le baume au cœur.

*Mme Garnier*



8



## Visite en bateau...



La sortie sur le port de Toulon m'a laissé de très bons souvenirs. Je me suis retrouvé sur une grande chaloupe, assis sur les bancs tout esquivé entre deux messieurs.

Un bruit sourd, comme des trombes d'eau qui tombaient s'est fait entendre, c'est le moteur qui s'est mis en route.

Destination la rade de Toulon, j'ai suivi le mouvement avec joie.

Le bateau a démarré à toute vitesse, l'écume se dessinait, quel spectacle !

Le bateau quitte le port et prend de la vitesse dans un bruit terrible ! Des embruns se sont formés, quelle splendeur !

On s'est trouvé prisonnier de la vitesse et de l'odeur iodée au milieu de l'aventure comme au temps des pirates.

Mais nous étions bien en 2017, un mercredi, le 29 Mars exactement.

C'était dantesque, grandiose, ce ressac, ces vagues qui jaillissaient de chaque côté du bateau...



9



## De la Rade Toulonnaise

... Nous avons eu la chance d'être guidés par un homme, nous racontant l'histoire et les anecdotes de différents bâtiments marins. Devant un Charles de Gaulle en révision complète pour 18 mois environ, des sous-marins nucléaires d'attaque, des frégates de défense et j'en passe..., nous étions tous émerveillés.

Et quel paysage sous ce soleil radieux, les Sablettes, Tamaris, St Mandrier, le Mont Côme, le Mont Faron et le Coudon, c'était vraisemblablement invraisemblable.

Cette sortie a été fabuleuse, et ma première visite de la rade de Toulon a été concluante... ! Rendez-vous compte attendre 97 ans pour visiter ma chère rade Toulonnaise !

*Mr Bastiani*



10



## Premier apéritif printanier...

Nous commençons à profiter un maximum de nos extérieurs par le biais de différentes activités. En ce mardi 4 Avril, nous avons préparé un apéritif festif. Nous avons proposé aux résidents de l'accueil de jour de se joindre à nous.

Un jus de tomates accompagné de tabasco, sel de céleri et citron accompagnait différents toasts. Nous avons privilégié les blinis sur lesquels nous avons tartiné des rillettes de thon, de tourteau, de crabe. Nous avons aussi fait découvrir à certains le houmous, préparation à base de pois chiche et du tarama. C'était idéal, mi ombre mi soleil, bonne entente, sourires et échanges étaient au rendez-vous !

Objectif accompli !

Le repas thérapeutique que j'organise les jeudis avec un groupe défini s'est aussi déroulé sur la terrasse.

Un plaisir pour tous !



11

## À Notre Dame de La Paix



Notre projet décorations extérieures voit le jour !!  
Vous pouvez admirer nos 'fontaines zen', nos bonhommes en terre cuite ainsi que nos peintures sur tuiles sur une des terrasses au rez-de-chaussée ainsi qu'au jardin thérapeutique.

12





## Balade sur le port

Il y a plus d'une semaine que suis entrée dans cette sympathique maison pour y trouver la paix, comme l'indique son nom : Notre Dame de la Paix, après un douloureux évènement. Par curiosité, j'ai participé à cette sortie, car habitant la région, la ville de Carqueiranne ne m'est pas inconnue. En car, avec cinq autres résidents dont un seul monsieur avec ses deux cannes anglaises, deux autres dames en déambulateur dont moi-même, une dame malvoyante, une dame dont je me suis rapprochée et une autre dame qui ne peut malheureusement pas quitter son fauteuil roulant. Un beau petit monde partait en fête. Audrey, animatrice assistée d'une autre accompagnatrice, toutes les deux très gentilles s'occupaient de nous. Audrey, un œil sur nous tous, poussait énergiquement la dame en fauteuil et nous encourageait à marcher doucement au bord de la mer... De temps en temps, on s'arrêtait pour une pause sur un banc ombragé. Audrey a prévu les chapeaux pour ceux qui en ont besoin. Son assistante nous a fait quelques photographies souvenirs. Je trouve que cette sortie nous a permis de changer un peu d'idées, d'oublier un peu les douloureux souvenirs, de faire connaissance les uns les autres...



13



## ... De Carqueiranne

... C'est très bénéfique pour notre santé : sensation douce quand on marche sur le sable en contemplant les beaux paysages, collines, mer avec quelques audacieuses personnes inconnues dans l'eau. En avril, l'eau ne doit pas être très chaude, quelques familles en pique-nique et leurs enfants heureux de jouer dans le sable. Pas mal de dames profitant du beau soleil se bronzaient tranquillement sur le sable. Bref, tout s'est bien passé et pour boucler cette sortie, Audrey nous a amenés au sein d'une brasserie très accueillante pour une collation.

Nous avons eu le plaisir de prendre une glace, une boisson servis à notre goût. Vers 17h30, le car nous attend pour rentrer à Notre Dame de la Paix.

Je pense que tout le monde été content de pouvoir participer à cette promenade et moi-même j'en garde un très bon souvenir.

*Mme Micolon*



14







## Le printemps...

*J'ai organisé un atelier écriture autour de la thématique : 'Imaginons le printemps', chaque binôme avait en sa possession une feuille sur laquelle était inscrit différents mots se référant à la saison et permettant à chacun de s'en inspirer...*

J'aime admirer la beauté de la nature, à la fois la simplicité et la complexité de ce moment qu'est le printemps. Cette douce musique, c'est le chant des oiseaux qui revient en douceur. J'aime les admirer, les écouter et les épier.

Mon chat quelquefois les effraie alors, je lui propose de jouer avec une souris en carton. C'est mieux de chasser les souris.

Et le soir, c'est un régal d'écouter les crapauds appeler leur fiancée par un croassement si romantique.

J'aime ces instants...

*Mr Laboureau René et Mme Cardon Thérèse*

J'aime voir le printemps qui vient gentiment remplacer l'hiver. On peut découvrir lors d'une halte dans les prés, des bosquets de toutes les couleurs. Les oiseaux se manifestent, quel concert !

*Mlle Fuster Arlette et Mme Boireau Odette*

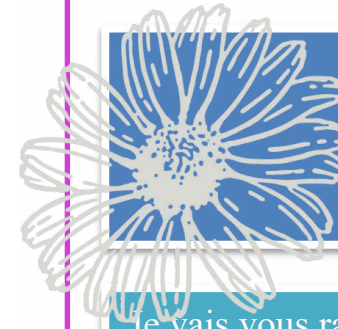
J'aime regarder les belles fleurs, les belle plantes.  
Le printemps siffle un air joyeux, tra la la la la ...

*Mr Partiot Alain et Mme Siméoni Angèle*

J'aime regarder les cerisiers en fleurs, j'apprécie le changement d'heure pour ces jours qui rallongent... Les bourgeons apparaissent sur les arbres tels des nouveau-nés qui émettent leur premier son. Dans les stations de skis c'est la neige qui fond, par chez nous c'est le retour aux promenades en bord de mer. L'arrivée des hirondelles annonce le printemps, les vignes bourgeonnent c'est du bon raisin qui arrivera... à grands pas.

*Mr Durand Marcel et son épouse*

15



## ...nous est conté....

Je vais vous raconter le conte, le conte du Printemps qui revient...

Je pars pour une longue promenade, le soleil est des nôtres, il éclaire tout : l'abricotier en bourgeons, l'amandier et ses fleurs légèrement rosées ; les mimosas commencent à pâlir contrairement au jaune resplendissant auquel je me suis habituée cependant ils nous ont donné la joie à tous d'accueillir le printemps comme il se doit. À chaque fleur son temps, à chaque instant son moment et à tout à chacun ses joies et ses peines.

Et puis, ces arbres discrets qui se font remarquer les uns après les autres, les bourgeons qui s'ouvrent : c'est la magie qui opère. La magie du printemps...

Et sous les arbres que voyons-nous ? Toutes ces petites fleurs qui forment un tapis coloré, les myosotis tout bleu, les pâquerettes qui ouvrent leurs collerettes blanches... Quelques coquelicots rouges apparaissent de ci, de là... j'aime cette odeur...

Je continue mon chemin en regardant un peu plus haut, les oiseaux et oisillons volètent et chantent ; ils s'en donnent à cœur joie pour mon plus grand plaisir. Ah le printemps... Une saison formidable

*Mme Mareschal Pierrette et Mme Garnier Madeleine*

Ce matin, j'ai senti un peu plus de chaleur, c'est le printemps... Il ne chante pas encore. Il m'a juste murmuré de jolis discours... Il n'a pas encore osé ni chanter, ni danser. J'ai senti les rayons du soleil effleurer ma peau... J'ai fait la connaissance de bouquets de coquelicots dans le jardin. Ils étaient bien sympathiques mais n'ont pas voulu se laisser cueillir...

Je vais pouvoir me remettre à faire de belles promenades, c'est bon pour la santé et l'appétit... paraît-il...

*Mr Cazaux et Mme Poirisse*

16







## Notre JARDIN...

Le vendredi 31 Mars, nous avons mis du cœur à planter pieds de tomates, carottes, courgettes, radis, poivrons et fraisiers dans notre jardin thérapeutique. Pourquoi thérapeutique ? Ce sont de grands carrés de terre dans lesquels nous avons la possibilité de planter et d'entretenir en position debout ou assise. Nous avons agrémenté les bacs de fleurs des champs, de fleurs à papillon et en chaque centre un dipladenia aux couleurs variées. Nous avons aussi taillé les géraniums.

Je vous invite à aller faire un tour au jardin pour admirer l'évolution de nos plantations.



L'idée est de profiter des récoltes lors des pique-niques ou à l'élaboration d'apéritifs sur les terrasses de la résidence.

Nous remercions Yves le jardinier et Patrick qui nous ont bien avancé le désherbage. La terre était souple, dense et agréable à travailler.



17

## Notre coin de paradis...



Il y a ceux qui posent tels des mannequins de grande revue, il y a ceux qui donnent du cœur à l'ouvrage tels de vrais paysagistes, il y a ceux qui flânent tels de beaux papillons et il y a ceux qui immortalisent un instant par le biais du croquis tels de vrais artistes ... Il y a ceux aussi qui se familiarisent avec l'appareil photo numérique !

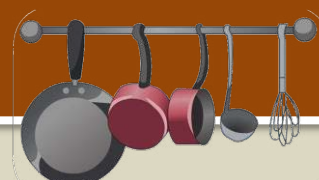


18



## À chaque numéro, Partons à la découverte ....

Dans le dernier numéro paru nous avons découvert les coulisses du personnel de cuisine.



À ce jour, nous allons nous attarder sur la profession d'homme d'entretien.  
Je profite donc pour remercier Patrick de m'avoir accordé quelques instants pour la rédaction de ces quelques lignes.



19

## ...d'Un Métier



Electricité, plomberie, peinture, espaces verts, etc. ...  
Être l'homme d'entretien au sein d'un E.H.P.A.D est un travail très diversifié touchant plusieurs corps de métier.

L'homme d'entretien assure et contrôle le suivi de la maintenance avec les différentes entreprises à qui nous faisons appel.

Il s'occupe également de l'approvisionnement en fournitures du personnel soignant et gère une partie des commandes et des stocks pour la résidence.

Être en mesure d'apporter une solution à chaque problème pour assurer le confort et le bien-être de chacun est sa mission.



**Patrick** : Présent au sein de l'établissement depuis 10 ans.

*Investi aussi personnellement dans certains projets d'animation : Sait être à l'écoute, donner de savants conseils et se rendre disponible lorsque l'on a besoin de lui.*



20

## INFORMATIONS POUR TOUS

### PHOTOGRAPHIES

Les photographies insérées au sein de cette Gazette ou encore défilant sur l'écran à l'entrée sont disponibles.

Il suffit de vous adresser à l'animatrice Audrey afin qu'elle puisse développer celles qui vous intéressent.

### LES SORTIES DU MOIS

En fin de mois, les sorties vous sont proposées. Etant donné le nombre que nous sommes, il ne faut pas hésiter encore une fois à demander à l'animatrice Audrey de vous inscrire à la sortie correspondant à vos attentes.

### ANIMATION DU MATIN :

Des animations courtes vous sont proposées le mardi matin dans le petit salon du 3<sup>ème</sup> étage de 11h00 à 11h50 et le vendredi matin dans le petit salon du 2<sup>ème</sup> étage de 11h00 à 11h50.

### IDEES

Je tiens à vous rappeler de ne pas hésiter à contacter Audrey, l'animatrice si une idée, une envie ou même un projet vous passe par la tête ! Je suis à votre disposition, l'important est de se sentir bien, et pour ce faire il faut aller au bout de vos idées ! Nous ferons en sorte ensemble d'aboutir au résultat souhaité.

Petit jeu pour réfléchir. Bonne Chance !

### Enigme

Quand on a soif elle est bien utile,  
Les couturières y enroulent un fil  
Cet oiseau n'est pas bien gros  
Mais peut finir dans nos fourneaux.

Qui est-elle ?

*Réponses dans le numéro du mois de Juillet 2017*

### Solution du numéro précédent

Il fallait associer la couleur des blouses de certains membres du personnel à la profession correspondante ...

1. Qui sont les blouses blanches ? Les infirmières, La psychologue et l'ergothérapeute
2. Qui sont les blouses blanches avec le revers des manches de couleur verte ? Les aides-soignantes
3. Qui sont les blouses à vichy bleu et blanc ? Les agents de service hôtelier
4. Qui sont les blouses blanches et roses ? L'animatrice, la maitresse de maison
5. Qui sont les blouses blanches avec un revers de manche vert et un autre rose ? Les serveuses
6. Quel est le personnel habillé en civil ? La direction, l'accueil, le secrétariat, le comptable, l'homme d'entretien



‘Les Optimistes enrichissent  
le présent, améliorent  
l’avenir, contestent  
l’improbable et atteignent  
l’impossible !’

*William Arthur Ward*

Prochain Numéro Mi-Juillet 2017