



Albert Zaragoci
Trésorier de l'Association
Vivre le 3^{ème} Age

Edito : Vivre trésorier

Désigné récemment trésorier par le conseil d'administration de l'Association Vivre le 3^{ème} âge, me voilà en charge d'une grande responsabilité : pourtant, une telle promotion était une fonction prédestinée pour moi, et ce pour trois raisons.

La première, à mes yeux, a été mon engagement dans un EHPAD de Perpignan, durant presque six années, dans lequel résidait mon père. Membre du conseil de la vie sociale, je crois connaître suffisamment l'organisation d'une maison de retraite. Deuxième raison : j'ai été lié, lors de mon parcours professionnel, à votre EHPAD et j'ai été conquis par la belle humanité qui caractérise les relations entre résidents, personnel et fa-

milles. Enfin, pour être bref, quel plus bel engagement, en tant que bénévole, que de donner son temps à soutenir, conseiller et orienter la vie de l'association, au travers d'une spécificité certes financière, mais dirigée vers le bien être de toutes et tous. La trésorerie, c'est sérieux, mais il faut prendre cette fonction avec une dose d'humour ! L'argent ne fait pas le bonheur, dit le dicton, mais il faut en avoir pour faire tourner une association telle que la vôtre !

Je remercie mon prédécesseur, Henri Got, d'avoir su, avec son talent habituel, conseiller à bon escient, votre structure dans ses choix d'investissements et ses options financières, et ce dans le respect de toutes les opinions.

Intergénération : Des actions très attendues

La pratique de l'intergénération en EHPAD est une manière de maintenir le contact avec la société et d'éviter de mettre à l'écart les personnes âgées. Redonner un rôle aux résidents est l'un des objectifs majeurs de nos rencontres. Les possibilités d'échanges sont nombreuses lorsqu'ils sont prêts à se rencontrer et qu'ils s'attendent avec plaisir.

Familles et amis en visite, vous étiez nombreux l'après-midi à vous joindre aux élèves et aux résidents au cours des échanges et des ateliers. Vos participations sont précieuses car elles confortent l'implication des résidents dans les actions auprès des jeunes.



Parmi nous, les familles Beghini, Pélosi, Lafera, Rey, Calatayud

Métier : Pauline, ergothérapeute à Louis Pasteur

Diplômée de la faculté de Marseille depuis 2017, je travaille actuellement à la Résidence Louis Pasteur du lundi au vendredi de 09h à 17h. Mon rôle est d'accompagner les résidents dans leur quotidien, de leur permettre de rester autonome ou de les aider dans les actes de la vie quotidienne à faire des gestes qu'ils ne peuvent plus faire seuls.



Pour ce faire, j'adapte l'activité (activité de rééducation, atelier cognitif par exemple) ou je conseille l'utilisation d'une aide technique (aide à la marche, aux transferts ...). Ces conseils passeront par un apprentissage et une formation propre à chaque résident. Mon travail démarre avant l'entrée du résident, pendant les entretiens de pré-rentrée. Ces entretiens, menés avec l'accueil, me permettent d'établir un recueil de données sur le

futur résident (habitudes de vie, loisirs, souhaits, aménagement du domicile ...). Ces renseignements seront donnés aux équipes (personnel soignant, agents de service hospitalier, personnel de cuisine ...) pour que chacun puisse au mieux accompagner le résident dès son entrée.

Je travaille également en étroite collaboration avec l'équipe d'animation. Nous proposons, entre autre, un grand atelier cuisine et des jeux sportifs en extérieur quand le temps le permet.

Nous profitons également du grand air pendant les sorties plages organisées une fois par semaine avec l'agent de maintenance. Les résidents ont la possibilité de marcher dans le sable, de mettre leurs pieds dans l'eau et de se promener sur le baladoir.

Prochainement des sorties seront organisées au marché de Saint Cyprien Plage le vendredi matin.

Pauline Arcens, Ergothérapeute

Animation : L'Art Postal pour les élèves de l'école

L'Art Postal est une formidable dynamique pour les échanges de correspondances scolaires des classes CM1 ET CM2 de Katia Karpoff des écoles Jules Ferry et Alain Boussiron. Toute création d'art Postal devient un courrier insolite, pédagogique et attrayant. Moins contraignants que la correspondance classique, les échanges d'art postal s'accompagnent d'une courte lettre, d'une question, d'une réponse, d'une photographie ou d'une information à but pédagogique.

10 ans déjà !

Les élèves jouent le jeu depuis 2009 à travers des envois réguliers d'une grande diversité de dessins, de poèmes et de commentaires. Aussi, arts plastiques, découverte du monde, devoir de mémoire, solidarité prennent un sens concret et entretiennent motivation et plaisir des élèves au fil du passage du facteur.



« Ce sont nos photos d'écoliers et à côté c'est nous actuellement ! Nous avons choisi de raconter les valeurs de l'école d'autrefois. »

Monsieur Auguin



Animation : La création du sac d'Augustine

Réalisé par les résidents et Céline l'animatrice, le sac d'Augustine sera bientôt à la disposition de toutes les équipes pour apporter du réconfort aux résidents



Ce projet est né de l'observation des soignants qui remarquent combien le toucher peut être important chez certains résidents en particulier le toucher à travers les tissus, tels que serviettes, coin des draps, couvertures mais aussi de boutons et de fermetures éclair. Ainsi est né de l'imagination d'une infirmière le Sac d'Augustine, prénom de la première résidente à l'avoir utilisé en France.

Le sac d'Augustine bénéfique pour le patient, la famille et le soignant

Le Sac d'Augustine fait ses preuves en milieu gérontologique, tant pour le patient et sa famille, que pour les soignants et les animateurs. Les patients désorientés se montrent plus apaisés et l'effet est souvent mesurable, en particulier lors des phases d'agitation et de fatigue de fin d'après-midi. Dans ces moments

le sac canalise les angoisses, favorise la concentration sur un élément tactile, évitant les stimulations liées au milieu ambiant. Les retours des familles sont très positifs. Le Sac d'Augustine peut en effet être utilisé comme support de communication entre le patient et ses proches.



Les soignants, notent que le sac permet de disposer d'un outil facile à mettre à disposition et qui ne met pas le résident en situation d'échec, il est sans danger et favorise les petits échanges.

Fourre-tout thérapeutique

Le concept repose sur l'adaptation d'un sac en tissu contenant différentes matières, évocatrices du vécu et des habitudes des personnes qui les manipulent. Objet transitionnel, il peut aussi calmer des agitations nocturnes.

Le sac renferme ainsi des éléments de tissus, accrochés entre eux et fixés à l'intérieur pour éviter que le contenu ne s'éparpille.

Les éléments textiles et les fournitures tels que boutons et galons sont issus de récupération, respectant ainsi les objectifs de développement durable.



BIENVENUE A JEAN ROSTAND : YVONNE CANTEINS, ANDREA CAZANOVE, ISABELLE HERNANDEZ, ANDREE MAURY, PIERRE LABIT, JACQUES REY A LOUIS PASTEUR : ANTONIO GUERRERO, GERMAINE LARAVOIRE, MARIE-PAULE CABALLERO, JEANINE PICARD, INES MONTILLA, JOSEPHINE SARDA.



Boite souvenir : Une tôlerie familiale créée en 1872

Mme Edith Cunin a aimé observer la nature humaine dans toute sa diversité. Jeune, elle collectionnait passionnément les cartes postales : des porte ouverte vers un monde inconnu qui l'attirait. Passionnée aussi de photo elle a fait de grands voyages, un moyen encore de continuer à rêver à des contrées lointaines et de sortir de son quotidien ! Avec les animateurs elle va mettre en scène une boîte souvenir. A découvrir prochainement....



Je suis née en 1930 au cœur des Ardennes, à Vignes aux bois. Je suis très attachée à ce lieu, j'y ai vécu toute mon enfance avec mon frère et ma jeune sœur, bercés par les coups de marteau de la tôlerie familiale. Cette petite usine gérée par mon père et avant lui, par mon grand-père, faisait partie intégrante de la vie du village depuis sa création en 1872. De nombreux habitants vont y travailler et fabriquer des pièces métalliques comme les tuyaux de poêles, les articles de ménage ou des réservoirs pour toute la région.

L'avancée allemande

En 1940, nous avons dû prendre le chemin de l'exode, face à l'avancée allemande dans la région de Sedan. Ce sont les gendarmes qui nous ont prévenus ! Nous avons dû fuir rapidement en laissant derrière nous... tout !

Mon père a fermé l'usine sans savoir si un jour il pourrait revenir. Ce fut pour lui un véritable déchirement ! Je vois encore ses pleurs !

Le chagrin de mon père

Après un an d'exode à la Roche-Posay dans la Vienne, nous avons pu regagner le village et rouvrir « la boutique », avec l'autorisation des allemands bien évidemment ! Mais ce n'était plus pareil ! Le cœur n'y était plus ! Les restrictions, le manque de main d'œuvre, l'absence de clientèle, la flambée des prix, tout cela fut néfaste à notre petite entreprise ! Par la suite, l'évolution technologique, les automatismes et le choc pétrolier de 1973 signèrent le coup d'arrêt de la tôlerie, comme bien d'autres dans la région ! La « boutique » que ma famille avait créée dans la région ardennaise fermera définitivement ses portes en 1979. Heureusement mon père, n'a pas vu sa chère usine disparaître !

Après sa mort en 1963, ma famille va continuer à la faire fonctionner tant bien que mal. Je reste profondément attachée à mes racines et il m'arrive de penser que ce lieu et de ce village ont forgé mon caractère et mes passions.



Au fil de l'été : Repas d'exception pour la convivialité



Un atelier-découverte autour du fromage. Organisé par la société Barboteu avec la participation du Maître Fromager Olivier. L'expérience a créé un réel moment de convivialité et de plaisir gustatif. Une soixantaine de fromages connus ou peu connus ont été dégustés tandis qu'on échangeait sur les mariages entre plats, pains spéciaux et vins du domaine Lafarge avec le professionnel.

A l'heure Andalouse! C'est dans une ambiance espagnole que les résidents étaient réunis pour déguster la magnifique paëlla préparée par les équipes de Thierry et de Thomas. Au menu : tapas et sangria bien sûr, paëlla et coupe glacée aux fruits de saison.

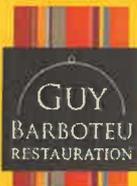
A l'heure Japonaise: Les plats typiques japonais, au vu du nombre de restaurants japonais qui poussent ça et là, se retrouvent maintenant sur les tables de l'EHPAD. Au menu, salade du soja, poulet coco, riz aux oignons et ananas glacé pour le plaisir des yeux et du palais!



Thomas et Thierry aux commandes



Grillades en Juillet et Août
à JEAN ROSTAND et à Louis PASTEUR



Rééducation estivale

Marche dans le sable, pieds dans l'eau et boisson fraîche en terrasse, les petits efforts d'équilibre et de détente ont été très appréciés par tous les résidents. Même installés dans un fauteuil roulant, les participants ont pu bénéficier de ces projets de rééducation menés par Amandine et Pauline ergothérapeutes, épaulées par David, Jean Marc et nos deux bénévoles : Olga et Dominique.

Par petits groupes, une fois par semaine le matin, ils sont venus s'installer pour une petite heure, plage Maillol à l'ombre des parasols.



Lieu de vie à Pasteur : De la musique pour le bien-être



La musique vient mettre en mouvement de nombreuses qualités et capacités des résidents. Accompagnée du chant, la musique appelle le mouvement et la participation du corps, le souffle, la voix, sont explorés.

Le rythme propre à chaque chant ou morceau de musique trouve également une résonance corporelle. Enfin, pratiquée en groupe l'activité est fédératrice, elle favorise l'écoute de l'autre et renforce les liens des participants. Chacun trouve alors sa juste place dans le groupe pour créer une œuvre collective harmonieuse, dont chacun est, à juste titre, fier !

Christelle Beauflis



102 ans, le bel âge d'une Rose

avec Marie, Vanessa, Corinne et Monique



C'est entourée de l'affection des personnels et de Didier que Mme Rose Soiteur a fêté ses 102 ans. Pour cet exceptionnel anniversaire, entourée de sa famille, elle recevait de la part de l'Association un bouquet de fleurs et un gâteau orné de bougies.

Née à Lyon en 1917, Mme Soiteur est l'aînée de 4 enfants. Elle sera élevée par sa grand-mère jusqu'à l'âge de 10 ans. Elle rejoint son futur mari à Paris employé aux PTT pour se marier. Elle a alors 30 ans et exerce plusieurs activités dont celle de guichetière à la Poste. C'est son emploi à la biscuiterie nantaise des « Petits LU » qui lui laissera les meilleurs souvenirs. Fine bouche et gourmande elle a beaucoup aimé faire la cuisine et s'offrir avec son époux, de beaux voyages.

Mémoire : Raconter la Libération d'août 1944



Témoins, acteurs, victimes, tous se souviennent et raconteront aux écoliers .
Les mots sont forts pour ceux qui ont vécu ce grand moment de l'histoire de France car le souvenir est vivant. C'est là un héritage qu'il nous faut préserver pour le transmettre aux jeunes citoyens en devenir.

La libération a duré des mois et après chaque lutte pour retrouver la liberté de sa ville ou de son village, sont arrivées les scènes de liesse : l'espoir et le bonheur de retrouver tous les prisonniers. Ensuite, le temps viendra de revenir à la République. Perpignan et les villages du département fêteront chacun à sa façon la libération en août 44. Cette période sera l'objet d'une conférence animée par un Historien. Connaissances et savoir-faire des aînés et des élèves seront partagés à travers des recherches documentaires : livres, revues, sites internet. L'occasion pour les anciens de s'initier ainsi à l'informatique.

Le 25 août 1944, Jeannine 14 ans, a vécu la libération de Paris. Elle raconte la liesse mais aussi le danger autour des barricades.

« Nous habitions près de la porte de Vincennes. Il y avait un défilé de camions avec des Allemands qui fuyaient la capitale lorsque nous avons appris que le Général Leclerc débarquait avec ses divisions pour libérer Paris.

Tout le monde est descendu dans la rue. Nous étions euphoriques, enfin libres ! Voir nos libérateurs bien sûr, mais aussi participer à l'édification des barricades qui empêcheraient les troupes Allemandes de quitter la capitale.

Les pavés de Vincennes

Un à un, j'arrachais les pavés de l'avenue de Vincennes en me cachant le plus possible de mon père qui m'avait interdit de quitter la maison car les rues étaient devenues dangereuses. Des snipers dans un baroud final tiraient sur les civils.

Quelle fut ma surprise d'apercevoir au loin mon père arrachant lui aussi les pavés de la chaussée à l'aide d'une hache ! Il n'a jamais su que j'étais là ! Nous n'en avons jamais parlé...

Evènement tragique

Ce jour-là je fus témoin d'un évènement tragique. Un soldat allemand défenestré par les parisiens. Il s'apprêtait à tirer sur le contingent du général Leclerc qui arrivait par le sud de Paris au niveau de Nation.

Le Général

Plus tard nous avons rejoint le centre de la capitale. Nous attendions impatiemment le Général de Gaulle qui arrivait à pied de Notre Dame pour se rendre sur les Champs Elysées. Pendant que nous attendions, des miliciens tentaient de s'échapper en tirant sur la foule. Il y eut un grand mouvement de panique, des cris, des civils terrorisés se jetaient à terre. La cousine qui m'accompagnait perdit dans notre fuite une chaussure. Malgré la menace beaucoup restaient dans la rue en attendant l'arrivée



Barricades, avenue de Vincennes

imminente des troupes Américaines et du Général.

Les Américains, nos héros

Lorsque la rue retrouvait son calme, nous rejoignîmes les GI qui jetaient de leurs camions, des cigarettes, des chewing-gums et du chocolat.

Les soldats américains étaient nos héros, nous les trouvions sympathiques et chaleureux. Il y avait le barrage de la langue mais qu'importe on parlait avec les mains. Malgré tout on arrivait à se comprendre !

J'ai fumé ce jour-là, ma première cigarette et j'ai eu la chance de faire le tour de la place de la Nation à bord d'un camion américain, c'était incroyable ! Je m'en souviens encore avec émotion »



Jeannine Sanchez





Intergénération : Le sourire n'a pas d'âge

Les visages posent devant l'objectif

Une série de photographies capturant les sourires des résidents et des élèves de la classe de Katia Karpoff de l'école Boussiron, est en cours. Avec l'aide d'un professionnel, jeunes et moins jeunes se photographient mutuellement, formant de jolies paires ou de beaux portraits solos.

Pour l'occasion, les résidents se sont mis à leur avantage. Les dames ont choisi un joli corsage et se sont maquillées, les messieurs ont sorti une belle chemise. Les enfants aussi se sont prêtés



au jeu en apportant un soin particulier à leur tenue et à leur coiffure.

Moments sérieux et moments de rires en noir et blanc, au cœur de l'EHPAD transformée pour l'occasion en studio photo. Portraits aussi de soignants, de membres des familles et d'intervenants qui racontent la vie de l'institution et pour qui le sourire des personnes âgées est le baromètre de l'état de santé et de l'envie de communiquer.



Vos Rendez-vous de l'hiver ...

DIDIER A L'ACCORDÉON

Vendredi à 14h30 à Jean Rostand

Mardi à 15h à Louis Pasteur

MUSIQUE AU LIEU DE VIE

avec RAYMOND EN CHANSON à Jean Rostand
Lundis 9 & 23 septembre, 7 & 21 novembre,

2 & 16 décembre

A Louis Pasteur le jeudi 17 octobre

ATELIER BEAUTE

Johanna livre ses secrets de Beauté

« Eveil des sens autour du savon »

Judi 27 Septembre à 10h à Louis Pasteur

CHORALE DE THEZA

Chansons traditionnelles

Mardi 26 Novembre à Louis Pasteur

DUO SYMBIOSE

Mardi 29 Octobre à Jean Rostand

Mardi 5 Novembre à Louis Pasteur

CHANTS ET DANSES DU FOLKLORE

Lundi 9 Décembre à Louis Pasteur

Mardi 17 Décembre à Jean Rostand

GOUTER DE NOEL EN FAMILLE

Mardi 10 Décembre à Jean Rostand

Judi 12 Décembre à Louis Pasteur

COLIS DE NOEL

ONAC & BLEUET DE FRANCE

À Jean Rostand

Apéritif

Judi 19 Décembre à 11h

Remise de la Médaille de Bronze

« Mémoire et Solidarité »

