



# LA GAZETTE DE L'OSTAL DU LAC OCTOBRE 2022

## LA SEMAINE BLEUE

Du 3 au 9 Octobre

**Comme chaque année, la Semaine Bleue a lieu au début du mois d'octobre, voici un peu d'histoire sur la Semaine Bleue :**

**Lancée en 1951**, la « Journée des Vieillards », comme on l'avait d'abord baptisée, a été créée par arrêté du ministère de la santé publique et de la population. Un comité national d'entente, composé de grandes associations, d'institutions de bienfaisance et de groupements représentant les personnes âgées, avait reçu pour mission d'organiser une quête nationale, relayée par des comités départementaux. Quant à l'Uniopss, elle était chargée d'en assurer la coordination. L'objectif était de récolter des fonds pour secourir les anciens les plus « nécessiteux », 6 ans après la fin de la Seconde Guerre Mondiale.

La sémantique connut, elle aussi, une évolution : de la « Journée des Vieillards », on passa à la « Semaine Nationale des Vieillards » puis à la « Semaine Nationale des Retraités et des personnes Agées et de leurs Associations » pour s'arrêter, au début des années 90, à la « **Semaine Bleue** ».

Un nouveau titre accompagné de ce slogan : « **365 jours pour agir, 7 jours pour le dire** ».

En parallèle à cette quête, diverses initiatives axées sur la convivialité se développèrent peu à peu : goûters, repas, dansants, sorties, envois de fleurs et de cartes postales ou encore visites au domicile des plus dépendants et dans les établissements.

### **CHANGEONS NOTRE REGARD SUR LES AÎNÉS, BRISONS LES IDÉES REÇUES**

**La semaine Bleue 2022 forte de ces 70 ans d'histoire** dédiée à la valorisation de la place des aînés dans la vie sociale souhaite s'engager en proposant aux milliers de personnes qui se mobiliseront du **3 au 9 Octobre** prochains quelques repères pour l'organisation de leurs actions dans les territoires.

Animée par une éthique forte, **La Semaine Bleue doit être l'occasion de promouvoir un autre regard porté sur le vieillissement et la vieillesse.**

**Dans ce projet d'une vision déficitaire de l'avancée en âge la Semaine Bleue souhaite avant tout promouvoir les contributions que tous les aînés quel que soit leur âge, leur état de santé et leur niveau d'autonomie peuvent apporter à la société.** Quel que soit leur âge, leur état de santé et leur niveau d'autonomie peuvent apporter à la société. Pour cela il faut s'attacher à promouvoir toutes les actions qui luttent contre l'isolement social et relationnel et à la prévention de la perte d'autonomie. Adapter le cadre de vie et les logements, faciliter la participation à la vie sociale et culturelle.

L'aménagement du logement et les équipements plus ergonomiques compensent les altérations fonctionnelles et permettent d'éviter les accidents de la vie quotidienne. L'ouverture et la proximité avec les voisins, le quartier, la commune protègent de l'isolement et du sentiment de solitude. L'accessibilité des commerces et des réseaux de transports en commun sont des vecteurs déterminant du maintien de l'inclusion sociale. Les nouvelles formules d'habitat, regroupé, intergénérationnel ou inclusif identifient des solutions particulièrement adaptées et accessibles aux personnes âgées souhaitant échapper à l'isolement du domicile individuel sans pour autant basculer dans la logique institutionnelle de l'hébergement collectif.

**C'est donc tout naturellement que nos résidents se sont exprimés pour adresser des conseils aux jeunes générations.**

# « PAROLES DE NOS ANCIENS »

## Conseils de Mr Boulet Bernard aux jeunes générations

Lorsque l'on devient âgé on se prépare à quitter le monde.

Peut-on laisser un « petit héritage de conseil » aux jeunes générations qui pensent et vivent dans un autre univers qui, depuis longtemps déjà, n'est plus le nôtre ?

On me demande quels conseils, à partir de l'expérience acquise dans ma vie, je pourrais léguer à ces générations futures. Cette demande, à peine formulée est lourde à porter.

Elle doit d'abord être épurée en l'immergeant dans le creuset de l'humilité. Est-on bien placé pour conseiller ?

Cela pose d'immenses questions.

Trop de questions

Alors abandonnons ces affreux et méprisables « IL FAUT », que l'on est tenté de lâcher, pour des pensées pétries de bienveillance et d'empathie.

Des pensées qui peuvent être offertes en guise de « Vade me cum » pour celles et ceux qui commencent leur chemin.

On ne choisit pas sa place, on la recherche toute la vie. On vient au monde nu et sans choix, quelque part dans un territoire de la terre, au sein d'une famille imprégnée d'une culture, de coutumes, d'une histoire.

Ainsi, sans le savoir, on hérite en naissant et déjà il faudra gérer cet héritage, le gérer toute sa vie. On n'oublie pas le goût du « lait » qui nous a nourrit.

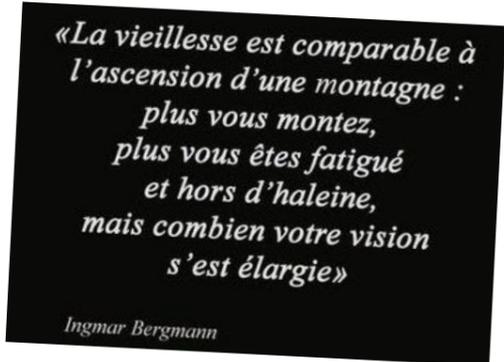
Puis viendront les heures des épreuves et des consolations, des déceptions et des superbes réussites. Tout est à prendre sans soumission !

Alors en guise de conclusion je voudrais simplement dire aux jeunes générations :

l'Armure et le Drapeau se construisent jours après jours avec pour devise

« Dépassement et Espérance »

Bernard Boulet (bénéficiaire du SSIAD)



«La vieillesse est comparable à l'ascension d'une montagne : plus vous montez, plus vous êtes fatigué et hors d'haleine, mais combien votre vision s'est élargie»

Ingmar Bergmann

## Les petits conseils des anciens aux jeunes

### **Que souhaiteriez-vous faire passer comme message pour les jeunes générations ?**

\_ Moi ! Je dirai aux jeunes de bien travailler à l'école plutôt que de faire les imbéciles, pour se donner les moyens d'étudier et avoir une bonne situation, c'est important, dit Mr Fontaine.

\_ Il faut qu'ils soient sérieux à l'école, si ils se comportent bien à l'école, ils se comportent bien dans la vie, reprend Mme Gatounes.

\_ Il faut qu'ils fassent des études mais il y a aussi des métiers manuels qui sont intéressants mais enfin les études permettent souvent d'avoir une situation plus élevée, argumente Mme Ginibre.

\_ Oui, c'est vrai ! Au final, on y revient toujours, les jeunes repartent sur des formations, rebondit Nazia.

\_ L'éducation est importante, il ne faut pas baisser les bras car les parents sont mis à rude épreuve parfois, dit Mme Lacage G.

\_ Aimez-vous ! Les gens sont assez égoïstes je trouve, s'exclame Mr Maubon.

\_ Je leur dirai qu'ils écoutent les conseils de leurs parents pour apprendre à vivre et puis la vie commence à l'école, dit Mme Pech.

\_ Oui ! Mais je pense que les parents doivent conseiller mais pas influencer le choix de l'enfant, reprend Christelle.

\_ Les filles devraient se respecter davantage car elles sont plus précoces par rapport à avant, elles fréquentent facilement, explique Mme Lionnet.

\_ En couple, il est bien de ne pas aller voir chez le voisin, d'ailleurs, restez couverts les jeunes ! Maintenant tu changes de partenaires comme de chemise, s'exclame Mr Fontaine.

\_ Dans un couple, je pense qu'il ne faut pas être trop exigeant par rapport à son conjoint, il faut que chacun est un peu de liberté, ses propres activités, dit Mme Lacage G.

\_ Moi ! Le conseil que je donnerai aux jeunes, c'est de réfléchir à l'intérêt de se mettre à fumer :

Est-ce que cela me rend plus intelligent(e) ?

Est-ce qu'en fumant je vais plaire davantage ?

Et surtout que d'argent qui part en fumée, qui est mauvais pour la santé et que je pourrais utiliser autrement, dit Christelle.

\_ Respectez la liberté d'autrui, dit Mme Rodriguez.

\_ Respectez-vous les uns les autres, évitez les bagarres et la violence, rebondit Mme Daulet.

\_ Je souhaite aux jeunes d'apprendre à l'école pour leur avenir et je leur souhaite de trouver le bonheur, s'exclame Mme Ould.

Avec la participation de Mme Daulet, Mme Lionnet, Mme Pech, Mr Maubon, Mmes Lacage G et M-C, Mr Fontaine, Mme Gatounes, Mme Ginibre, Mme Rodriguez, Nazia et Christelle.

Pour terminer, voici un texte que beaucoup de personnels soignants connaissent, le poème « La vieille dame grincheuse », retrouvé dans les affaires d'une vieille dame irlandaise après sa mort. Le lieu et l'auteur peuvent varier, mais le témoignage sur le vécu de la personne âgée, souvent dépendante des proches ou des soignants, reste éloquent.

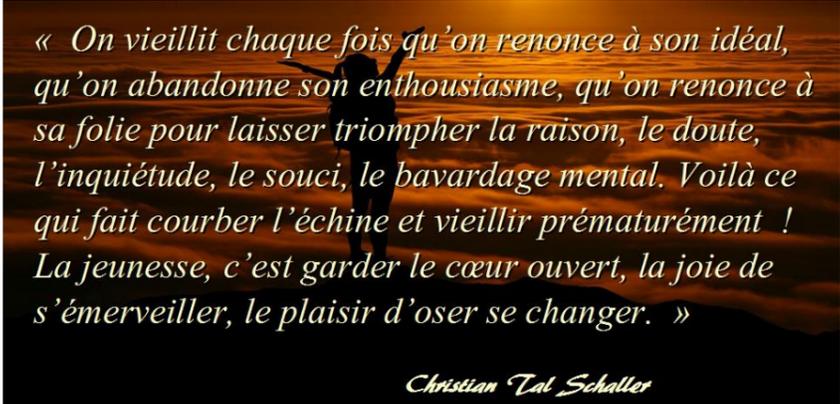
Que vois-tu, toi qui me soignes, que vois-tu ? Quand tu me regardes, que penses-tu ?

### « Une vieille femme grincheuse, un peu folle »

Le regard perdu, qui n'y est plus tout à fait,  
Qui bave quand elle mange et ne répond jamais,  
Qui, quand tu dis d'une voix forte « essayez »  
Semble ne prêter aucune attention à ce que tu fais  
Et ne cesse de perdre ses chaussures et ses bas,  
Qui docile ou non, te laisse faire à ta guise,  
Le bain et les repas pour occuper la longue journée grise.  
C'est ça que tu penses, c'est ça que tu vois ?  
Alors ouvre les yeux, ce n'est pas moi.  
Je vais te dire qui je suis, assise là si tranquille  
Me déplaçant à ton ordre, mangeant quand tu veux :  
Je suis la dernière de dix, avec un père et une mère,  
Des frères et des soeurs qui s'aiment entre eux.  
Une jeune fille de 16 ans, des ailes aux pieds,  
Rêvant que bientôt, elle rencontrera un fiancé.  
Mariée déjà à 20 ans. Mon cœur bondit de joie  
Au souvenir des vœux que j'ai fait ce jour-la.  
J'ai 25 ans maintenant et un enfant à moi  
Qui a besoin de moi pour lui construire une maison.  
Une femme de trente ans, mon enfant grandit vite,  
Nous sommes liés l'un à l'autre par des liens qui dureront.  
Quarante ans, bientôt il ne sera plus là.  
Mais mon homme est à mes côtés qui veille sur moi.  
Cinquante ans, à nouveau jouent autour de moi des bébés ;  
Me revoilà avec des enfants, moi et mon bien-aimé.  
Voici les jours noirs, mon mari meurt.  
Je regarde vers le futur en frémissant de peur,

Car mes enfants sont tous occupés à élever les leurs,  
et je pense aux années et à l'amour que j'ai connus.  
Je suis vieille maintenant, et la nature est cruelle,  
qui s'amuse à me faire passer la vieillesse pour folle  
Mon corps s'en va, la grâce et la force m'abandonnent.  
Et il y a maintenant une pierre,  
là où jadis il y avait un cœur.  
Mais dans cette vieille carcasse, la jeune fille demeure,  
Dont le vieux cœur se gonfle sans relâche.  
Je me souviens des joies, je me souviens des peines,  
Et à nouveau, je sens ma vie et j'aime.  
Je repense aux années trop courtes et trop vite passées,  
Et accepte cette réalité implacable,  
que rien ne peut durer.  
Alors ouvre les yeux, toi qui me soignes et regardes.  
Non la vieille femme grincheuses...

### « Regarde mieux, tu me verras ! »



« On vieillit chaque fois qu'on renonce à son idéal,  
qu'on abandonne son enthousiasme, qu'on renonce à  
sa folie pour laisser triompher la raison, le doute,  
l'inquiétude, le souci, le bavardage mental. Voilà ce  
qui fait courber l'échine et vieillir prématurément !  
La jeunesse, c'est garder le cœur ouvert, la joie de  
s'émerveiller, le plaisir d'oser se changer. »

Christian Tal Schaller

## La fête d'Halloween vu par les résidents de l'Ostal du Lac

**Que représente le 31 octobre pour vous ? Interroge Christelle.**

- \_ C'est pour les enfants essentiellement, pas pour les adultes, c'est trop commercial pour moi, la distribution des bonbons, répond Mr Fontaine.
- \_ Nous on ne fêtait pas Halloween, ça n'existait pas encore il y a quelques années, dit Mme Lacage G.
- \_ Oui c'est commercial, comme la Saint-Valentin, reprend Mr Fontaine.
- \_ C'est triste, parce-que nous fêtons les gens que l'on regrette, s'exclame Mme Pech.
- \_ Je vais au cimetière, c'est spécial la Toussaint, on pense aux personnes qui nous étaient chères, dit Mme Gatounes.
- \_ Oui, on pense à nos morts, rebondit Mme Lionnet.
- \_ Moi, je pense à mon fils qui est né le 1<sup>er</sup> novembre, dit Mme Jeanjean.
- \_ Mes parents habitaient devant le cimetière et il y avait un grand trottoir devant leur maison, donc les vendeurs de chrysanthèmes s'y installés tous les ans pendant la Toussaint. Mais nous ! Nous allions au temple protestant ! C'est une tendance religieuse, je ne sais pas ce que font les catholiques mais je pense qu'il y a une messe à cette période, explique Mme Ginibre.
- \_ Bien sûr ! Le 1<sup>er</sup> novembre il y a la grande messe, on appelle ça la messe pour Tous les Saints. Mais avant le 2 novembre, tous les membres du clergé étaient habillés en noir, pour célébrer les défunts, à l'époque on respectait beaucoup les morts, explique Mme Bordes.
- \_ Oui, les gens y vont moins je pense de nos jours, dit Mme Pech.
- \_ Mais elle a un peu raison, depuis que les gens se font incinérés, les proches vont moins au cimetière certainement, dit Mme Lacage G.
- \_ Les cimetières étaient très fleuris à cette période, qu'est-ce qu'ils vendaient comme chrysanthèmes, c'est la fleur des morts, maintenant peut-être moins, reprend Mme Bordes.
- \_ Oui ! Mais ça ! C'est toujours de mode, affirme Mme Lacage G.
- \_ Ici chaque année nous faisons un lâcher de ballons, nous écrivons nos pensées sur un bout de papier pour les personnes qui sont parties et qui nous étaient chère puis nous les attachons aux ballons et nous lâchons les ballons, explique Mme Lacage G à Mme Tomas qui ne connaît pas la coutume notre maison de retraite.
- \_ C'est joyeux un lâcher de ballons pour les défunts, fait remarquer Mme Tomas.
- \_ Oui, mais c'est une symbolique ! Quand on pense aux défunts, nous pensons aux cieux, on se dit qu'ils nous observent d'en haut. C'est dans ce principe que nous leur envoyons un message qui monte dans le ciel, c'est pour cela que nous avons pensé au lâcher de ballons, et pour les personnes qui ont du mal à se déplacer pour se rendre aux cimetières, c'est une manière d'accomplir cette commémoration, lui explique Christelle.

**Souhaitez-vous participé à votre manière à la fête d'Halloween ? Demande, Christelle**

- \_ Quand j'étais chez moi, le 31 octobre il y avait 20 à 25 enfants qui passaient dans la journée pour venir chercher des bonbons, s'exclame Mme Tomas.
- \_ Oui, peut-être, je ne l'ai jamais fait mais pourquoi pas, dit Mme Lacage G.
- \_ Oui ! Moi je trouve ça bien, dit Mme Pech.
- \_ Je suis pour mais je ne suis sûre de vouloir me déguiser, répond Mme Lionnet.
- \_ Oui, je suis d'accord aussi, dit Mme Jeanjean.



# Nous souhaitons la bienvenue

## Interview d'Eric André

### Infirmier

\_Tu habites Montpellier ? Demande Mme Daulet.

Non j'habite à Saint-Martin de Londres, c'est un village au Nord de Montpellier à 30 minutes

\_Tu es marié ? L'interroge Mme Lacage M-C.

Presque je suis pacsé, c'est un peu comme le mariage.

\_Tu as combien d'enfants ? Questionne Mme Martinez C.

J'ai 4 enfants, 2 garçons et deux filles, Antoine à 28 ans, Maxime à 25 ans, ma fille Amélie à 19 ans et la dernière Clara à 11 ans.

\_Tu es remplaçant ou tu vas rester ? Reprend Mme Daulet.

Je ne suis pas remplaçant, je suis en CDI donc je suis là pour longtemps.

\_Vous êtes avec nous pour tout le temps ? Rebondit Mr Segonne.

Oui pour longtemps.

\_ Et bien je suis bien content, répond Mr Segonne.

\_Ça fait longtemps que tu fais ce métier ? Interroge Mr Fontaine.

Cela fait 33 ans que je suis infirmier, j'ai été diplômé en 1989.

\_ Quel âge avez-vous ? Demande Mr Segonne.

J'ai 56 ans

\_Tu es de quel signe astrologique ? Questionne Mme Capela.

Je suis bélier.

\_C'est quand ton anniversaire ? Reprend Mme Martinez C.

Le 12 avril.

\_Tu es né au printemps comme moi, s'exclame Mme Martinez C.

\_Tu es né en quelle année ? Renchérit, Mr Segonne.

En 1966 à Poissy dans le 78.

\_Tu as toujours tes parents ? Demande Mme Capela.

Oui, j'ai toujours mes parents, ils vivent chez eux.

\_Tu as des frères et sœurs ? Rebondit Mr Segonne.

Oui, j'ai 2 sœurs et un frère ;

\_Tu es le plus grand ? Reprend Mme Martinez C.

Je suis le plus grand en taille mais je suis le petit dernier de la famille.

\_Pourquoi tu as voulu travailler ici ? Interroge Mr Fontaine.

Parce-que j'ai vu une annonce par linkedIn, c'est un réseau professionnel, j'ai vu la photo d'une résidente en infirmière et cela m'a fait rire.

\_ Mais c'était moi ! S'exclame Mme Martinez C.

Ah ben voilà ! Vous m'avez donné envie de venir travailler ici.



Avec la participation de Mme Daulet, Mr Segonne, Mr Fontaine, Mme Martinez C, Mme Capela, Mme Lacage M-C, Eric et Christelle.

## RUBRIQUE LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

### « Quiche aux champignons sauvages »

Choisie et proposée par nos résidents



#### Ingrédients

Pour 6 personnes – Prêt en 1 h

300 g de girolles

150 g de trompettes-de-la-mort

150 g de chanterelles

1 rouleau de pâte brisée

3 œufs

1 noix de beurre

1 gousse d'ail haché

15 cl de crème entière

10 cl de lait

30 g de parmesan

Sel et du poivre

Fines herbes

#### Préparation

1. Nettoyez 300 g de girolles, 150 g de trompettes-de-la-mort et 150 g de chanterelles. Faites-les sauter 10 min à sec. Ajoutez une noix de beurre, 1 gousse d'ail haché et faites sauter 5 min de plus.
2. Battez 1 jaune supplémentaire, 15 cl de crème entière, 10 cl de lait, 30 g de parmesan, du sel et du poivre
3. Garnissez un moule à tarte avec un rouleau de pâte brisée. Versez dessus la préparation précédente.
4. Parsemez de fines herbes et faites cuire 45 min au four, préchauffé à 180 °C (th. 6).

### « Recette d'Escargots au Pastis »

Proposée par Mme Lacage G



#### Ingrédients

- ✓ Une petite boîte d'escargots ou une cinquantaine d'escargots
- ✓ Une échalotte ciselée
- ✓ Une grosse gousse d'ail pressée
- ✓ 10 cl de crème
- ✓ Une noix de beurre
- ✓ Quelques gouttes de pastis (très peu)
- ✓ Un peu de persil ciselé
- ✓ Sel et poivre
- ✓ Un peu de liant pour la sauce (Maïzena)

#### Préparation

1. Egouttez et rincez les escargots ou ébouillanter la cinquantaine d'escargots.
2. Dans une poêle à feu doux, faites revenir l'échalotte ciselée avec l'ail et le persil dans une noix de beurre jusqu'à ce que l'échalotte soit translucide.
3. Ajoutez les escargots et quelques gouttes de pastis et laissez cuire quelques minutes.
4. Ajoutez la crème et faites bouillonner.
5. Liez la sauce avec très peu de liant pour la sauce.
6. Salez et poivrez, bonne dégustation.

## LES VERTUS DE LA BAVE D'ESCARGOT

### Astuce et Remède



Les bienfaits des savons à la bave d'escargot. La bave d'escargot est connue pour ses actions réparatrices, cicatrisantes, hydratantes qui apportent souplesse et luminosité à la peau. Le mucus est utilisé depuis des siècles. La merveilleuse bave aide à prévenir et soulager différents problèmes cutanés de façon efficace et naturelle (l'acné, les vergetures, le psoriasis, l'eczéma, les rides). Elle est utilisée en cosmétique pour la confection de savon à la bave d'escargot ou de sérums pour le visage par exemple. Pour les sérums elle est généralement utilisée pure ou en complément d'autres éléments naturels comme le beurre de karité.



### 6 Actions de la bave d'escargot

Des tissus épidermiques réparés et régénérés. L'Allantoïne est un composant de la bave d'escargot. C'est celui-ci qui permet à l'escargot de réparer sa coquille lorsqu'elle se fend. L'Allantoïne va régénérer et réparer les tissus épidermiques et faire disparaître les cicatrices dues à des problèmes de peaux comme l'acné. Un processus de cicatrisation facilité. Le mucus contient naturellement du collagène. C'est celui-ci qui donne aux tissus de votre peau une résistance mécanique et l'élasticité nécessaire pour éviter les rides.

Sauf qu'avec l'âge notre corps produit moins de collagène. La bave d'escargot facilite ce travail de réparation et de cicatrisation de la peau grâce au collagène qu'il contient. Une souplesse de la peau retrouvée. Tout comme le collagène, le mucus contient de l'élastine. Et celle-ci est également produite par notre corps au quotidien. Elle joue un rôle essentiel dans la souplesse de notre peau. Avec l'âge notre corps en produit moins et elle se dégrade. C'est alors qu'apparaissent les premiers signes de vieillissement cutané.

La bave d'escargot aide la peau à retrouver sa souplesse et à lutter contre le vieillissement de la peau. Des rides et autres imperfections gommées. Qui ne rêve pas d'avoir une peau parfaitement hydratée, tonique et lumineuse ? Les crèmes à la bave d'escargot permettent de relever ce défi puisque la crème à la bave d'escargot permet de réduire les rides et les imperfections cutanées comme les taches brunes. Sans compter que votre grain de peau est affiné et votre teint plus éclatant ! Quant à votre teint, il sera plus homogène. Une peau hydratée et lumineuse. Outre la lutte quotidienne menée contre les petits boutons ou autres lésions, avoir une belle peau, c'est aussi avoir une peau en bonne santé, ce qui permettra justement de prévenir l'apparition de certaines imperfections. Pour cela, il faut nourrir votre épiderme. Parmi ces nutriments, il y a les vitamines. A et C plus précisément. La crème à la bave d'escargot contient ce combo gagnant de vitamines, présentes naturellement dans la bave d'escargot. Une vraie barrière contre les agressions. Les peptides antibiotiques naturels ? Ils agissent comme une barrière protectrice pour la peau.

Alors vous laisserez- vous tenter par un cosmétique pour prendre soins de votre peau ?

# PHOTOS DU MOIS DE SEPTEMBRE

