

Le Bouche-à-Oreille de Lézian

LA GAZETTE NUMERIQUE DE LA RESIDENCE - N° 11

Edito :

Nous ne pouvons arrêter le temps,
mais il nous appartient de bien le remplir,
de le partager avec les autres ;
Déjà le 4e trimestre 2023, l'année s'achève !
Un regard en arrière nous permet de voir
ce que nous pourrions changer,
pour améliorer la vie des autres,
ces autres qui nous ressemblent tant !
Leur donner plus souvent un sourire,
leur dire des paroles bienveillantes,
les accueillir tels qu'ils sont,
et nous voir tels que nous sommes !
C'est-à-dire ni mieux ni pire qu'eux,
chacun faisant ce qu'il peut,
en fonction de son histoire !



Mais que de joie de vivre ensemble !
dans le respect, l'amabilité, l'écoute, le service !
A Lézian, nous pouvons vivre cela, grâce à
Christine, au personnel et aux animateurs
d'activités qui nous tirent vers le haut,
dans une réflexion personnelle
qui permet une vie intense et intérieure.

Vous me direz que c'est un tableau bien idyllique !
Les pages suivantes révéleront la réalité de mes
propos. Il va s'en dire que parfois, il peut y avoir
des tensions, c'est le propre de l'être humain, mais
chacun y met du sien pour toujours
soutenir la paix et la joie pour le bien de tous.

Nicole

Lac de Payolle 29 sept



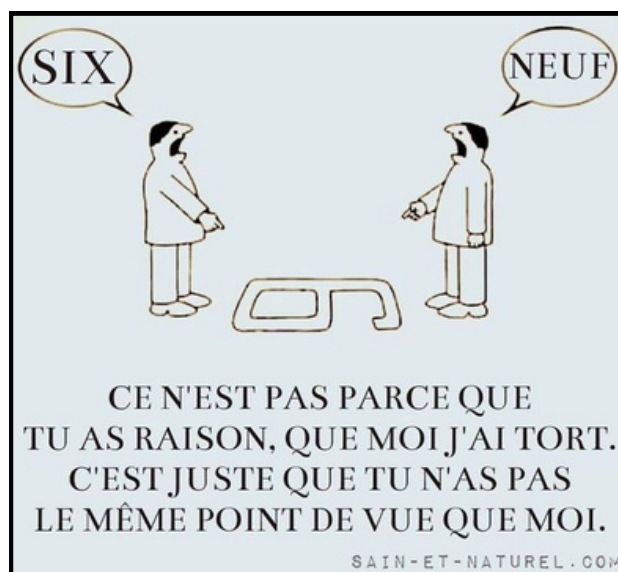
Sortie Lourdes 12 oct 2023



Chaque année est proposé une sortie aux sanctuaires de Lourdes. Croyant ou pas, chacun est libre d'y participer ou pas.

Dans la diversité des croyances qui existent, il y a ceux qui croient en un monde au-delà de ce que nos sens perçoivent et qui ont foi en une réalité supérieure, tandis que d'autres ne partagent pas cette conviction et préfèrent se concentrer sur l'ici et maintenant. Cette divergence de croyances peut être source de réflexion et de dialogue entre les individus, permettant ainsi de mieux se comprendre mutuellement. Il est important de respecter les convictions de chacun, tout en maintenant un esprit d'ouverture et de tolérance.

Nicole



Atelier diététique 9 et 10 nov

et plaisir de manger !

C'est au sein de la résidence Lézian de Miranda, que se sont tenus les 9 et 10 novembre derniers des ateliers cuisine avec 2 groupes de résidents ainsi que Cathy et Isabelle, aides à domicile. Leur présence était un réel atout tant pour entendre le même message théorique que pour accompagner les résidents. Proposées par NUTRIMANIA et animées par Céline BIRON, diététicienne nutritionniste, ces 2 journées s'inscrivaient dans le cadre de la semaine de la lutte contre la dénutrition. Elles étaient financées par la CARSAT Midi Pyrénées, c'est pourquoi Manon BELOT, chargée de projet à la CARSAT, a tenu à participer à la 1ère journée.

Dès le début, l'ambiance chaleureuse et familiale de la résidence, cultivée par Mme Christine DAUSSAT-DAURE, a donné le ton pour le déroulé des ateliers



Les matinées se sont déroulées chacune en 2 temps :

- une partie plus théorique où tous les participants ont échangé autour de la table sur :
 - les principes d'une alimentation équilibrée, variée et savoureuse
 - les spécificités des séniors
 - comment au travers de l'alimentation lutter contre la dénutrition
- Puis tous en cuisine afin d'élaborer un menu pour près de 12 personnes !! La cuisine fourmillait de bonnes volontés, d'astuces échangées dans la bonne humeur et de plats délicieusement concoctés. Une vraie brigade de cuisiniers très actifs !

Au menu :

- Velouté de potimarron
- Escalope de poulet à la crème accompagnée de son riz -
- Clafoutis pomme/poire

Et c'est alléché par les odeurs que tous se sont mis à table, l'appétit étant plus qu'au rendez-vous après une matinée bien remplie !



Céline BIRON s'est elle aussi régalée avec les 2 groupes très dynamiques et qui sont beaucoup intervenus lors des échanges. Des messages clés ont pu être transmis car à chaque petit chapitre, des astuces et moyens mnémotechniques étaient donnés pour retenir l'essentiel :

- podium des pattes
- stylo 4 couleurs
- ciseaux masticateurs
- astuces de cuisson légumineuses...

et surtout parler des idées reçues autour de la dénutrition car pour bien vieillir, il est important de mieux manger en adaptant sans pour autant diminuer les quantités.

Cette expérience très enrichissante pour chacun a rencontré un réel succès qui pourra être reconduite à l'occasion.

Céline vous souhaite de belles fêtes gourmandes de fin d'année !



“Les Amis de Lézian”

La magie de Noël les 27 novembre et 4 décembre



A Lézian, les résidents sont de véritables artistes.

La confection d'objets permet de développer leur créativité et leurs compétences manuelles.

Couture, tricot, crochet, broderie, peinture, bricolage... Tous les talents sont mis à contribution pour créer des objets uniques et originaux sous la houlette et le regard bienveillant de Cathy.

La création d'objets, reflet du talent et de l'ingéniosité des résidents, est une action empreinte de valorisation et de partage favorisant les échanges et les moments de convivialité.

Les « ateliers-bricolage » animés tout au long de l'année par Cathy ont permis de réaliser de nombreux objets de décoration qui ont été vendus sur le marché de Mirande les lundis 27 novembre et 4 décembre.

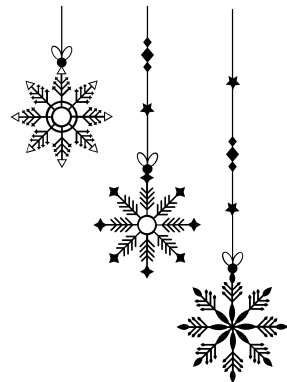
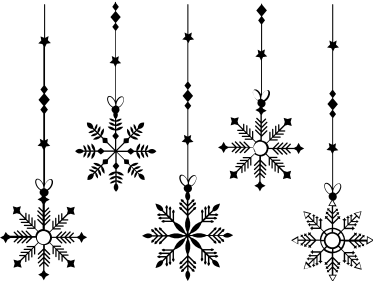
Bonhommes de neige, lutins, décorations de sapin, de table, fleurs, sacs, peluches...ont obtenu un franc succès et ont permis de récolter plus de 700 euros qui permettront de financer des animations en 2024.

Merci à tous ces artistes pour leur créativité et leur implication.

Evelyne

*C'est une véritable satisfaction de constater que nos objets fabriqués patiemment tout au long de l'année, plaisent aux acheteurs. Nous y mettons toute notre attention en pensant à ceux qui emporteront chez eux , boîtes, fleurs, bracelets, pères Noël, animaux, sacs, magnets, carrés démaquillants, sapins... Il y en avait pour tous les goûts !
Déjà nous pensons à Noël prochain !*

“ Les petites mains”



Les décors de Noël

De la neige à Lézian ?



La mère Noël Chantal et ses lutins ont investi l'entrée de la salle commune ! Une station de ski, unique en son genre, au pied des montagnes ! Une crèche enneigée, et un traîneau chargé de cadeaux ! Rien ne manque pour la joie des petits et des grands !

Le 8 décembre à Miradoux

avec la ronde des crèches et Marcel Pagnol



Très belle journée ! avec toujours une très grande admiration pour ces crèches magnifiques ! Que d'heures de travail pour ces bénévoles assidus chaque année, pour notre plus grand bonheur !

Comme chaque année nous voici installés dans notre restaurant préféré !



15 décembre goûter départ de Véronique

Adishatz Véra !

Avril 2003, fut marqué par l'arrivée de Véro au sein de la résidence.
Tu suivais ton époux Thierry qui avait été muté sur les terres gersoises par EDF.
Je me souviens encore de notre première rencontre, où déjà je décelais en toi cette douceur, cette discrétion...

Tu as alors occupé le poste de remplaçante au sein de la résidence, et fut nommée par André (SIAMES), la RU (Remplaçante universelle).
Malgré l'ingratitude du poste, tu as toujours assumé ces fonctions avec un professionnalisme remarquable. Très investie et faisant preuve d'une importante capacité d'adaptation mais surtout d'écoute, tu as été pour nous tous un véritable pilier.
Je veux de nouveau Véro t'exprimer toute ma gratitude pour ton exceptionnel dévouement et ta disponibilité.

Tu vas laisser un grand vide au sein de la grande famille de Lézian, mais nous te souhaitons malgré un tout bon vent dans tes nouvelles fonctions à Neuville sur Saône où tu vas faire le bonheur de ton papa et d'Audrey, ta fille.
Et nous comptons sur toi pour venir nous faire un petit coucou lorsque tu reviendras dans le coin.

Christine





Véro

Souviens-toi
C'est un jeudi matin, un sourire sympathique
Bienvenue Véronique

Souviens-toi,
20 années ont filées et tu n'as pas changé
Tu t'es bien habituée

A nos délires un peu fous fous)
Qui ne te font pas peur du tout) bis
Au final t'es restée avec nous)

Souviens-toi
Ton calme et discrétion
Nous plaisent à l'unisson
Mais tu repars à Lyon

Souviens-toi
Que tu vas nous manquer
Un peu plus chaque jour
On espère en retour

Avoir des nouvelles tous les jours)
Que du bon nous te le souhaitons) bis
Auprès de toute ta famille)

C'est la fin
Ce n'est pas un adieu, simplement au revoir
Nous ne pleurerons pas

C'est la fin
Finissons la soirée, à rire et à chanter
Et ne pas oublier

Les bons moments que l'on a passé)
Au cours de toutes ses années) bis
Véronique tu vas nous manquer)

Et met dans ta valise
Toute notre amitié BIS...

« Dernier jour du disco » Juliette Armanet



FORMIDABLES COLLÈGUES

Merci à Christine, après toutes ces années, pour sa confiance, sa patience, sa disponibilité et son soutien de tous les moments.

Merci à tous mes collègues pour tous ces moments de complicité. Difficile à quitter et impossible à oublier.

Bonne continuation à toutes et tous.

Véronique



Merci,

à vous la grande famille des
résidents de Lézian.

Pour votre gentillesse,
votre simplicité, vos différences.

Se fût un plaisir
de vous accompagner.

Véronique



Mouvement de personnel

Bienvenue à Sonia qui occupait le poste d'agent social de nuit, et qui suite au départ de Véro intègre le poste d'agent social remplaçante et à Emmanuel que nous avons eu la chance d'accueillir en tant que stagiaire et qui intègre la résidence en poste d'agent social de nuit.



Projet de jeux traditionnels



Les Amis de Lézian

27, chemin Saint Jean de Lézian

32300 MIRANDE

amisdelezian@gmail.com

L'association « Les Amis de Lézian » sera porteur d'un projet proposé à l'initiative de Cathy ROUSSEL et Christine DAUSSAT-DAURE en vue de la création d'espaces jeux traditionnels en bois autour de la résidence. Ce projet sera présenté dans le cadre du Budget Participatif Gersois lancé par le Conseil Départemental du Gers.

Un partenariat avec le Lycée du Garros à Auch a été envisagé pour la fabrication de ces jeux en bois et/ou le concours de créateurs/fabricants du département ainsi que pour l'achat de mobiliers pliants pour l'extérieur qui permettront l'utilisation de ces jeux.

S'il est recevable le dossier devra faire l'objet d'une campagne de mobilisation de l'ensemble des membres de l'association afin d'obtenir le plus de votes possibles pour être sélectionné et subventionné.

Hélène



Remerciements



Dans le cadre du jeu et de l'animation et afin de répondre à certains objectifs liés à l'autonomie et au programme d'activités, chaque mois un loto en interne est organisé au sein de notre structure, à la Résidence Lézien de MIRANDE.

Les résidents qui souhaitent participer à ce loto payent 4 €.

Nous remercions chaleureusement les commerçants et entreprises de MIRANDE et des environs mais aussi les familles d'anciens résidents et particuliers qui participent gracieusement en offrant des lots afin d'agréments et d'enrichir nos lotos.

Sur l'année 2023, plus de 17 participants.

Ces lots font bien plaisir aux résidents et sont les bienvenus.

Un grand merci à vous tous.

Cathy



21 décembre : Goûter avec les membres du CCAS, les résidents et le personnel



**Un partage chaleureux
et goûteux !**



25 décembre repas de Noël

Moment intimiste et paisible en ce 25 décembre 2023 !



*Nous voulions l'imiter,
le bonhomme de neige en rigole encore !*



Brédèles

Moelleux aux épices

Ingrédients :

- 70 gr de beurre mou
- 100 gr de sucre
- 2 œufs
- 130 gr de crème fraîche épaisse
- 400 gr de farine
- 2 c à c de levure
- parfum vanille ou citron
- mélange de 4 épices

Préparation :

Mélanger le beurre mou et le sucre
Ajouter œufs, vanille ou citron et épices
Incorporez la crème fraîche
puis la farine et la levure
Former une boule avec les mains
Laisser reposer 10 à 15 mn au congélateur
Étaler sur 5cm d'épaisseur
Cuire à 180° pendant 10 mn
Saupoudrer de sucre glace.

Les "Bredele", "Bredala" ou encore "Bredle" sont des petits gâteaux confectionnés traditionnellement en Alsace à l'occasion des fêtes de Noël.





Brèves



La Commission des Affaires Sanitaires et Sociales ainsi que le Conseil d'Administration de la CARSAT ont émis un avis favorable à la demande de subvention pour l'installation de climatiseurs dans 7 logements de la Résidence pour un montant de 16 550 €.

Les logements les plus chauds seront équipés dans un premier temps, puis l'ensemble de la structure bénéficiera de cet équipement au terme de 2 années. Ce choix d'installation par tranche est réfléchi car il nous permet d'obtenir un financement à 100%.

Cela va représenter un confort supplémentaire pour nos aînés lors des périodes de canicule mais qui va aussi leur permettre d'amoindrir leur consommation d'électricité en mode chauffage.



La résidence a la chance de faire partie des 29 projets nationaux retenus cette année, dans le cadre « du soutien à initiatives de la Fondation Bruneau 2023 » en partenariat avec l'UNCCAS (Union Nationale Centre Communal d'Action Sociale), dont le but est l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées à domicile ou en établissement. Elle va donc bénéficier d'une dotation de 10000€ afin de renouveler un des véhicules.



Pluviométrie des trois derniers mois :

Octobre	94 mm
Novembre	193 mm
Décembre	103 mm

Fêtes de fin d'année

Noël avec la crèche : fête des enfants et de la famille. Echange de cadeaux, de bons moments autour de la cheminée pour ceux qui ont la chance d'en avoir une, et déjà pointe à l'horizon 2024. Nouvel An, nombreux sont les résidents qui se retrouvent autour d'une belle et bonne table pour des agapes fraternelles : échange de souvenirs en constatant la rapide évolution de notre monde qui déconcerte les plus âgés. On n'arrête pas le progrès, le bon et le moins bon. A ce rythme, que vont encore connaître les enfants d'aujourd'hui ?

Confiance ! et bonne et heureuse année à vous tous qui me lisez !

Raymonde



Tous les résidents, remercient tous leurs bienfaiteurs : Christine et tout le personnel qui veillent sur eux, les animateurs d'activités diverses, le CCAS, Mr Fanton et le Père A. Ngono, et leur adressent leurs meilleurs vœux.