

Le Bouche-à-Oreille de Lézian

LA GAZETTE NUMERIQUE DE LA RESIDENCE - N° 10

Edito

L'enthousiasme et la passion des uns, émerveillent les autres ! Que de joie à partager ce qu'on aime quand celui qui reçoit est heureux d'apprendre de lui !

C'est le cas de Thérèse et Christine qui ont échangé des plantes et nous ont donné à voir le résultat de leurs expériences florales.

Les passions de jeunesse demeurent dans les souvenirs à l'âge mûr : merci à René que nous avons découvert à travers ses courses cyclistes et merci à Gaby pour sa passion à partager son savoir-faire.

Avec Valérie, l'art en toute liberté, au musée Memento à Auch.

Avec Philippe, nous sommes toujours aussi enthousiastes pour partager nos capacités culinaires dans la bonne humeur et les éclats de rire !

Le maître mot de ce trimestre fut le partage !

Nicole

Nous continuons à confectionner des objets qui seront mis en vente avant Noël sur le marché de Mirande, au profit de l'association "Les Amis de Lézian".

qui œuvre au bien-être des résidents.

Nous vous accueillerons avec joie !

Partage et transmission culturelle

Les paniers de Gaby



Le maître Gaby et ses élèves Chantal et Nicole

Quel bonheur de partager avec Gaby, (le Papa de Christine) sa passion pour faire des paniers en osier ! Nous avons écouté et refait des gestes ancestraux pour travailler les tiges d'osier, avec "un tour" spécifique à amincir le bois. C'était pas facile... Nous y avons passé la journée, et ce n'est pas terminé... Nous y retournerons afin d'achever notre "œuvre" incroyable qui demeurera pour nous le lien sacré et indélébile avec Gaby !

Merci Gaby, ce que nous avons vécu avec vous est unique et gravé dans notre cœur à jamais !

Nicole



Le jardinage : ma passion !!!

Le saviez vous ?

Feuillage duveteux : des plantes un peu spéciales

Les plantes aux feuillages duveteux ou soyeux présentent bien des attraits ! Utilisées en petites touches pour créer la surprise, la majorité de ces plantes sont très faciles de culture et ne demandent qu'un entretien restreint.

La nature est bien faite : les plantes soumises à certains phénomènes climatiques trouvent la parade et s'adaptent parfois de manière incroyable. Pour se protéger d'une trop forte exposition ensoleillée ou pour survivre dans certaines régions sèches, les feuillages se sont peu à peu modifiés. Les plantes à feuillages duveteux ou velus se sont peu à peu recouvertes d'une protection contre les rayons solaires servant aussi de capteurs d'humidité bien utiles en période de sécheresse.



Stachys ou oreilles d'ours



Gaura

En cette période de restriction d'eau, le choix des végétaux à planter dans nos jardins est capital. Il faut opter pour des plantes qui n'ont pas du tout besoin d'arrosage une fois qu'elles sont implantées. Un avantage supplémentaire pour ces plantes vivaces, c'est qu'elles se bouturent ou ressèment aisément, une qualité supplémentaire recherchée par les jardiniers.

En voici quelques unes que nous retrouvons dans le parc de Lézian :



Sauge de Jérusalem



Euphorbe



Stipa

Mais certaines d'entre elles possèdent en plus un autre aspect prisé des jardiniers, elles attirent les butineurs, ce sont des plantes dites mellifères.

Quel beau spectacle s'offre alors à nous...

Chacun d'entre nous est invité à regarder, écouter, toucher et sentir ce qui nous entoure pour mieux percevoir une nature parfois oubliée.

La vie est partout, dans chaque coin de rue, dans chaque fissure de trottoir... mais la voit-on ? Savons-nous la reconnaître ? Quelles espèces y vivent et comment cohabitent-elles ?...

Tous ces questionnements sont nécessaires à la compréhension de notre environnement, ils nous permettent de mieux l'apprécier et surtout, davantage le préserver !



veine de Buenos Aire



Salvia Pratensis

Et pour les plantes nécessitant un arrosage il est recommandé d'utiliser des **OLLAS ou OYAS**. Ce sont des systèmes d'irrigation utilisés depuis plusieurs milliers d'années. Écologiques, économiques et efficaces, cette technique d'arrosage offre de nombreux avantages.

Le système des ollas assure un arrosage en douceur par capillarité, au plus près des racines des plantes, sans gaspillage. Il peut être utilisé aussi bien au jardin potager qu'au jardin d'ornement, dans la serre ou même en pot.

Les ollas sont de plus en plus facilement trouvables dans les jardinerie ou sur internet. Mais il est également possible de fabriquer soi-même sa poterie d'arrosage rapidement.

Nous en avons réalisé pour la résidence avec l'aide des enfants de l'école Notre Dame et du CPIE pour les installer au pied des jasmins.

Le matériel

- un pot en terre cuite
- un bouchon en liège
- au choix : du silicone, de la pâte à reboucher, de la colle à carrelage, du mortier.



Petite astuce :

Lorsque vous coupez les fleurs fanées des vivaces, n'oubliez pas de mettre tous ces déchets verts au compost, car l'année suivante lorsque vous recouvrirez vos massifs de compost vous verrez apparaître des semis spontanés, avec à la clef des plants beaucoup plus robustes et florifères.

Je partage avec vous ma passion pour le jardin, qui m'a été transmise dès ma plus jeune enfance par ma chère maman qui nous a quittés trop tôt.

Les massifs ont évolué au fur et à mesure de mes lectures de livres et de magazines de jardin. C'est devenu une véritable passion, planter, voir grandir les plantes, les arbustes, créer des décors avec les fleurs... Plus les années passent, plus cette passion devient dévorante car je pense jardin, je vis jardin...

Dans mon jardin chaque plante a une histoire : agapanthe semée par Isabelle, bouture d'alstroemère (Lis des Incas) transmise par Cathy, bouture de sédums par Thérèse, plants donnés par Dédé qui s'enviait de toute plante fleurie et qui une fois qu'elle était défleurie s'en défaisait en me le la confiant pour lui redonner une deuxième vie, lagestrémia et érable qui réclamaient la pleine terre, leur contenant devenant trop petit et qui m'ont été offerts par André S, boutures transmises par Claudette...

Quelle joie de donner, de faire des échanges... Le jardinier est altruiste !

Il a toujours fait des échanges ou des partages. C'est sa nature... L'avenir est au partage !

Alors quel plaisir de dédoubler le week-end et d'arriver le lundi matin avec le coffre plein de plants à offrir à qui en veut mais aussi de pouvoir agrémenter le parc de Lézian.

Christine

La passion pour les fleurs

"A la retraite j'avais du temps et je me suis occupée de mon jardin où il n'y avait que des fleurs. J'avais la passion des dalhias, je les travaillais tous les printemps et les arrosais tous les dimanches.

J'aime les fleurs sur pied plutôt qu'en bouquet.

Quand je suis arrivée à la résidence en 2009, j'ai amené quelques plants que j'ai transplantés dans mon jardinet et j'ai donné des boutures à celui qui en voulait.

Pour mon anniversaire ma famille me fleurit car ils connaissent ma passion florale.



Aujourd'hui je suis fière de mon jardin où cohabitent diverses variétés : hibiscus des marais, fushia, agapanthe, œillets et bien d'autres.

Pour l'arrosage je garde l'eau de lavage des légumes...et j'arrose avec. Je prends soin d'elles et j'aime transmettre ma passion aux résidents et au personnel (petits conseils acquis sur le tas).

Les fleurs me rendent l'amour que je leur donne."

Thérèse

Le Tour de France cycliste

Une épopée connue et reconnue



En ce mois de juillet, la résidence a mis à l'honneur le Tour de France en confectionnant les maillots en atelier bricolage I :

Le Tour étonne par son extraordinaire capacité à résister aux aléas. Il traverse la Belle Époque, survit à deux guerres mondiales, s'inscrit dans les Trente Glorieuses, puis dans la construction d'une identité européenne. Éditions après éditions, le tracé du parcours, les défaites éclatantes, les victoires grandioses, les bonheurs et les drames sont les ingrédients d'une popularité qui ne s'est jamais démentie. Les coureurs, figures à la fois familières et fascinantes, sont les héros mais aussi les petites mains d'une Histoire qui les dépasse.



Dans toute course cycliste, il y a des récompenses. Mais il faut se les gagner, courageusement, énergiquement, avec acharnement, abnégation, et humilité ! Ces gars-là courent pour un avantage financier bien sûr, mais aussi pour une certaine notoriété et être vu du public sur les bords des routes, avec un maillot jaune, vert, blanc ou à pois rouges ! Mais aussi pour le plaisir d'être sur un vélo !



Les maillots sur la photo ci-dessus ont été entièrement confectionnés à Lézian par nos petites mains habiles et expertes : Angèle, Andrée, Linette, Nicole, sous le regard attentionné de Cathy et bienveillant de François, exposés à tout vent, sous la tonnelle de Lézian.

Cathy

**A la résidence, nous comptons parmi nos résidents un cycliste.
Il s'agit de René Espagnol.**

« A cette époque, dans les années 1946, j'avais 16 ans, j'étais au club cycliste « Les Caladois » de Villefranche sur Saône (69), dans le département du Rhône.

Des coureurs de renom tel que Antonin Rolland ou Louison Bobet nous faisaient rêver. . Même si Antonin Rolland n'a jamais gagné le tour en individuel , il a contribué à la victoire de son équipe.

Il y avait une sélection des jeunes espoirs qui était prévue à Paris pour faire carrière dans le cyclisme à haut niveau.

Suite à un parcours de 80 km, me positionnant à la 4ème place, je ne me suis pas qualifié à ma grande déception. Je courais avec un vélo à 6 pignons, me permettant de faire de la montagne comme du plat, qui avait été confectionné par le frère d'un coureur .

Pendant 3 ans je me suis entraîné toutes les semaines avec mon club sur les routes du Beaujolais. J'ai alors concouru dans diverses courses organisées localement par les villages environnants avec des gains pour les gagnants.

J'ai ainsi gagné deux courses, une à Villefranche et la deuxième à St Etienne, mais pour cette dernière n'étant pas un local, c'est mon concurrent qui a eu la gloire et pas moi...

A 19 ans j'anticipe mon service militaire et de ce fait il est raccourci à 12 mois au lieu des 15 mois prévus. Je deviens secrétaire du capitaine, une super place et j'essaie alors d'obtenir la faveur de pouvoir m'entraîner tous les jeudis. Le capitaine est d'accord mais le commandant refuse, pour cela j'ai qu'à repartir à la caserne avec les autres militaires. Donc pour moi c'est la fin des courses cyclistes..."

René



L'accueil de stagiaire au sein de la résidence



Depuis maintenant 28 ans la résidence accueille des stagiaires afin de leur proposer l'immersion sur le terrain et ainsi pouvoir concrétiser les apports théoriques.

Il me serait difficile de quantifier le nombre de stagiaires accueillis.

Pour certains ce fut l'occasion de se faire connaître et d'intégrer la structure lors d'un poste vacant suite à un départ en retraite. Ce fut le cas pour Philippe qui a remplacé « la grande Nicole ».

D'autres stagiaires, comme Marlène et Mélanie ont ensuite intégré le CIAS au niveau du management.

Dernièrement nous avons eu le plaisir d'accueillir Emmanuel, du mois de janvier au mois de juin pour une durée de 462h.

Il se prépare au diplôme d'état d'accompagnant éducatif et social.

Très apprécié des résidents et de l'équipe, il a su se positionner et être force de propositions.

Nous lui souhaitons le meilleur pour cette reconversion professionnelle et nous ne doutons pas de ces capacités d'adaptation.

Et peut-être à bientôt pour remplacer une des futures retraitées !!!
En tant que maman je suis sensibilisée aux difficultés rencontrées par les jeunes ou moins jeunes lors de la recherche de stage. Nous avons un devoir de transmission et d'accueil des futurs professionnels.

Christine

Démarchage à domicile

Prudence

Vigilance

« Le 4 juillet 23, quelqu'un sonne à ma porte et comme à chaque fois, j'ouvre la porte, sans méfiance.

Un homme jeune, grand et costaud, me parle, d'enfants du tour de France, de ma voisine, et sollicite une pièce pour aider ces enfants. (J'avais déjà entendu parler d'une association qui offrait des vélos à l'occasion du Tour de France cycliste, pour de jeunes enfants dont les familles ne peuvent pas en acheter.) Alors pourquoi pas ! Dans mon élan de générosité je pars chercher ma petite boîte de pièces de monnaie, et lui présente une pièce de 2 €. Je n'ai pas eu le temps de faire un geste, qu'il a mis sa main dans la boîte et me dit :

« 5 ou 10 € c'est bien ». Il me donne une barre de nougat, un drapeau français, en échange et me remercie.

Je lui dis : « Quelle preuve vous me donnez que ce que vous dites est vrai ? » J'avais bien vu une carte suspendue à son cou, mais il n'y a pas fait référence. Ce qui m'a un peu étonné. Puis il est sorti, sans se retourner et je lui dis : « vous savez le démarchage à domicile est interdit ici ! ». Il ne m'a rien répondu et a rejoint sa voiture, blanche, dont je n'ai pu relever le n° d'immatriculation car elle était garée plus haut dans la rue. Je l'ai regardé partir, il a pris la direction du centre-ville.

Ce fut une bonne leçon pour moi, et je me suis rendu compte ce que signifiait : « une personne âgée vulnérable ». Jusqu'à présent, j'ai toujours repoussé les démarcheurs et là... J'ai bien mal réagi. Je n'aurais jamais dû ouvrir ma porte. Je changerai mon comportement : à chaque sonnerie de ma porte, j'irais voir à la fenêtre avant toute action.

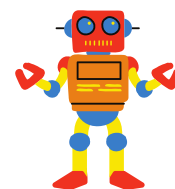
De part mon éducation reçue, c'est instinctif de répondre rapidement et d'ouvrir ma porte à qui a besoin d'aide, et de faire confiance à autrui. C'est ce respect de toute personne, qui fait que nous ne sommes pas suffisamment prudents ; par ailleurs l'âge ralenti nos réponses et nos réactions censées. Bien sûr cela dépend aussi de chaque personne.

Mais en tout état de cause, que chacun de nous, résidents, nous soyons prudents. Regardons par la fenêtre, avant d'ouvrir notre porte ! et avertissons nos enfants et petits enfants que nous n'ouvrirons pas tout de suite la porte et que nous nous assurerons avant qu'il s'agît bien d'eux !"

Nicole



Musée du et du



Dans l'ancienne école du village de Crastes, nous avons découvert un univers magique de trains miniatures en mouvement dans un décor splendide.

Dans plusieurs salles, des jouets éducatifs, des jeux de construction en bois, de mécano, de légos, d'anciens livres d'écriture, école miniature, des poupées, peluches, dînettes, des voitures, bateaux...

Bref, nous avons remonté le temps, celui de notre enfance, mais aussi nous avons retrouvé les jouets achetés à nos enfants... Un moment enchanté !

Ce musée mériterait une place de choix, dans un espace plus grand et pas trop onéreux pour leur petit budget d'association bénévole.

Au musée du jouet, nous avons rêvé d'une commune ou d'un mécène qui pourrait contribuer à la valorisation de ce patrimoine culturel, sentimental certes, mais bien réel, pour le plus grand bonheur des locaux et des touristes !

Nicole

Musée "MEMENTO" à Auch le 10 août 2023

De nouvelles sensations devant l'art contemporain !

Qui eut dit qu'un carmel du XIXe siècle se transformerait en musée d'art contemporain ? Qui eut dit que la chapelle deviendrait pour un temps un frais sous-bois agrémenté de sculptures de têtes d'animaux en rocaïlle ? (ciment type rocaïlle ou faux bois). Que la cour du cloître deviendrait un espace détente-salon de thé, que le réfectoire silencieux des carmélites deviendrait une installation avec des références à tous les thèmes de la vie festive et de ses voluptés ?



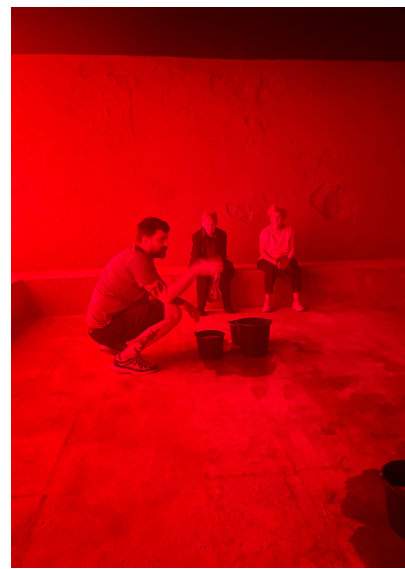
C'est ce que le musée MEMENTO d'Auch où nous a conduit Valérie, notre animatrice d'"art thérapie", nous a permis de découvrir - ainsi que des photos, un film vidéo, des peintures et autres oeuvres où pointait bien sûr l'intelligence artificielle... Un ensemble qui nous interroge sur notre monde contemporain...parfois hermétique mais qui nous invite à remettre en éveil nos sens, à éprouver des sensations, des émotions...d'où le nom de cette exposition "Full sentimental".

Un grand merci à Valérie et Christine ainsi qu'au guide du musée qui nous a fait découvrir le sens qu'ont voulu donner les artistes à leurs œuvres.

Geneviève, Françoise et Nicole

Le but de l'exposition est atteint : Nous faire réagir, par adhésion ou rejet, déclencher nos émotions et pouvoir en discuter ensuite entre nous, en échangeant nos points de vue différents.

Françoise



Histoire de mots

OU COMMENT DIRE "MANGER" TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE !



Nous commençons la journée par déjeuner, ce qui veut dire littéralement rompre le jeûne (de la nuit), car le verbe vient du latin disjunare. En occitan et en toute logique, il désigne la première prise de nourriture de la journée.

Mais pourquoi donc, en français, le déjeuner est-il devenu le repas de midi ?

A midi, nous autres, nous dinons. Le mot a la même origine que déjeuner, car d'après ce qu'en disent les dictionnaires, il serait une contraction de disjunare en disnare et ensuite dîner.



Dans l'après-midi, nous goûtons, nous prenons une collation. Le mot occitan vient du latin vesper (le soir). En outre, sa déclinaison vespertinus, signifiant être du soir, a donné le verbe occitan despertinar. Les deux verbes (vrespalhar et despertinar) semblent différents mais ils sont synonymes et ont la même racine.

Nous achevons la journée par le souper. Ce mot vient du germanique suppa qui désignait des tranches de pain sur lesquelles on versait du bouillon. Le mot passa dans le latin et l'occitan en conservant à peu près le même sens. Le souper est devenu le repas du soir même si la soupe peut se manger aussi à midi.



Et s'il vous arrive de prendre une collation, ce mot désignait à l'origine un repas léger que les moines prenaient en commun. Il vient du latin collatio.

Alain

Rencontre intergénérationnelle

Avec les lycéens de Mirande



Quel après-midi de simplicité, de complicité, d'éclats de rire, pour jouer à la pétanque...

Sept jeunes dynamiques, souriants, avenants nous ont comblés de joie !

Deux équipes se sont formées naturellement, jeunes et moins jeunes,

mais qui a gagné ?

- Les résidents, pour avoir reçu ces jeunes si enthousiastes, et si talentueux en pétanque,
- Les jeunes, pour avoir donné de leur temps à des séniors.

Comme vous le voyez sur la photo, ils sont repartis avec une coupe et un diplôme !

Nous avons partagé ensemble, gâteau, boissons et bombons, bien mérité après cet après midi si chaud.

Pour cette nouvelle année scolaire, nous leur souhaitons un épanouissement personnel, avec une bienveillance généreuse auprès de leur famille, de leur professeurs, et camarades de classe.

A très bientôt le plaisir de nous revoir pour les jeux de société tout au long de l'année !

Les résidents de Lézian



Club pâtisserie

Palets bretons et smoothie



Ce jour-là, nous avons fait le plein de vitamines !
Bonne mine...

Les deux recettes bonne mine !

Palets bretons

5 jaunes d'œufs
200g sucre en poudre
250g beurre
320g de farine
1 sachet de levure
2 sachets sucre vanille

Ecraser le beurre en pommade
Battre les jaunes et les sucres
Ajouter le beurre
puis la farine et la levure.

Etaler la pâte entre 2 feuilles de
papier sulfurisé pour y découper
des cercles avec un verre.
(épaisseur de 5mm)
Mettre au four 15mn à 170°

Smoothie

Pour un litre :

2 bananes
3 kiwis
1 mangue
4 dl de jus d'ananas
2 CS de miel
1 yaourt nature
2 CS de lait

Eplucher tous les fruits,
les couper en morceaux,
les mettre dans le mixeur.
Ajouter le jus d'ananas et le miel.
Mixer le tout
jusqu'à ce que soit liquide.
Ajouter le yaourt et le lait.

On a toujours le choix

C'est une évidence.
On n'a pas tous les choix
mais on a toujours le choix.
Devant toute épreuve,
on a l'option d'en mourir ou d'y survivre
et devant l'échec,
le choix de s'aimer
ou de se détruire.
Devant les imprévus,
on possède la liberté
de rire ou de pleurer
et dans l'adversité,
le choix de pardonner
ou de culpabiliser.
Au milieu de la confusion,
on a toujours la faculté de voir
et de croire,
l'alternative de se fermer
et d'oublier.
Au cœur de la détresse,
on détient un éventail
de paroles et de silences,
le loisir de parler ou de se taire.
Devant une décision, on a le pouvoir
d'agir ou de rester immobile,
et par-dessus tout,
le choix de rester ou de partir.

Stéphanie Houle



**Entre le temps qui passe et les choix à faire,
reste-t-il une place pour accueillir
la sagesse et la bienveillance ?**

Le Temps

On dit que le temps arrange tout, il suffit de l'attendre.
Mais qu'il est donc lent, le temps de l'attente.
L'attente de l'ami, qu'on a pas vu depuis longtemps.
L'attente des secours, quand survient l'accident.
L'attente de la guérison, quand s'éternise la souffrance.
L'attente du soleil, quand tarde le printemps.
L'attente de la compassion, quand dure l'indifférence.
L'attente du pardon, pour une lointaine offense.

Pourtant, il suffit qu'on l'oublie, le temps.
Quand arrive l'ami qu'on attendait depuis longtemps.
Que se réveillent les souvenirs d'antan.
Et qu'on déroule les histoires du bon vieux temps.
Il en profite pour nous échapper et galoper, le temps.
Et quand vient le temps d'aller voir où en est le temps,
On s'aperçoit qu'il a filé comme le vent, le temps.
Et qu'on ne peut le rattraper, le temps.

On a parfois envie de l'emprisonner dans les bons moments.
Mais lent ou rapide, on ne peut l'arrêter de passer, le temps.
Puis quand vient le temps de disposer de notre temps,
On voudrait arrêter, histoire de regarder passer le temps.
Mais on se lasse vite à ne faire que regarder passer le temps.
Alors on proposera à un ami, à qui il ne reste que peu de temps,
De l'accompagner jusqu'au bout de son temps.
On répondra à l'enfant qui nous demande un peu de temps,
Que pour lui, on a tout notre temps.
En espérant que, quand il ne nous restera que peu de temps,
Quelqu'un aura pour nous, un peu de temps.

Texte de Martial Nouveau