

Le Bouche-à-Oreille de Lézian

LA GAZETTE NUMERIQUE DE LA RESIDENCE - N° 8

Edito

Le mouvement, c'est la vie ! me direz-vous.

A Lézian, nous en avons la preuve : Après la gymnastique, le yoga, la sophrologie, la réflexologie, l'informatique, la pâtisserie, les repas à thème, le bricolage divers avec de la récup. les ateliers mémoire, les rencontres intergénérationnelles avec les enfants et les collégiens, les sorties diverses et variées, l'art-thérapie, le loto, la bibliothèque régulièrement renouvelée, vous pensiez peut-être que nous étions assis sur une chaise à nous ennuyer et à compter les heures qui passent, parce que nous sommes âgés ! Non, c'est pas pour nous !

Merci encore et toujours à la Directrice qui recherche des financements auprès des organismes publics, et au personnel de Lézian qui innove sans cesse, et se forment continuellement, pour nous maintenir en forme et en mouvement, autant pour le bien-être de notre esprit que de notre corps.

Ces quelques jonquilles, nous avons été les ramasser pour vous en ce début de printemps !

Et que la vie continue !...



Nicole

Passé, présent et futur !

de la Résidence de Lézian

ou comment bien vivre !

Il était un projet qui portera le nom de Résidence de Lézian, du nom du village sur lequel Mirande a été fondé.

Depuis 1989 ce projet a germé et a été accepté à la plus grande joie de Mr BEAUDRAN, Maire à cette époque, et de ses collaborateurs.

Une résidence intégrée, unique par le concept proposé, ouvre ses portes le 1er mai 1995. Le but de celle-ci est de ne pas isoler les personnes âgées, de favoriser au contraire leur maintien à domicile tout en intégrant dans la structure, des familles.

"Petit à petit l'oiseau fait son nid". Christine est recrutée le 12 décembre 1994 et prépare l'ouverture de la structure (suivi de chantier, suivi administratif, ameublement de la salle commune, du pavillon témoin, préparation de la journée portes ouvertes, renseignement auprès des futurs locataires...).

La résidence se remplit très vite et juillet 1995, celle-ci est pratiquement complète.

De nombreuses prestations se mettent en place afin de répondre au besoin des résidents. Un résident nommé Dédé, nous fait un legs nous permettant d'acheter notre premier véhicule, un minibus baptisé "Nimbus". Son beau geste de générosité nous permet de faire des sorties touristiques, des découvertes du patrimoine de notre région, d'aller à Lourdes...et bien sûr de terminer dans un bon restaurant. Il faut bien joindre l'utile à l'agréable.

Mi Rose, ancienne résidente n'oublie pas la résidence où elle a vécu ses dernières années, elle la remercie alors en instituant la résidence comme légataire universelle en lui transmettant une très belle enveloppe financière.

Au fil des années les activités proposées s'enrichissent. Christine se bat pour obtenir des subventions, afin d'améliorer le quotidien et la qualité de vie des résidents : on peut faire de la sophrologie, du yoga, de l'informatique...et notre parc s'embellit. Mais elle n'oublie pas son personnel et cherche par tout moyen à le récompenser de son dévouement et de son professionnalisme.

10, 15, 20 ans se sont écoulés, et toutes les occasions sont bonnes pour faire la fête...Les 20 ans de la résidence, un jour inoubliable pour toutes les personnes présentes, une année de préparatifs pour la confection des décorations, la chorégraphie avec les résidents...un grand repas de famille avec les résidents, le personnel, les familles et les partenaires médico sociaux...

Mais ne serait-ce pas cela le secret de la Résidence de Lézian ? Une grande famille où chaque membre de l'équipe est la canne sur laquelle peut s'appuyer le résident...

Alors vivement les 30 ans ! dans cette belle structure où je prends plaisir à me rendre comme à l'aube de mon embauche.

Chantal

Actions mises en place au sein de la Résidence 1/3

Objectif 1 - Garantir la santé et la sécurité des personnes accueillies

Prestations obligatoires

Prestations propres à la résidence, par choix généreux de la Direction et du personnel, pour répondre aux besoins des résidents.

Action 1 : Promouvoir une alimentation adaptée à la personne âgée

Proposition des plateaux repas
(au domicile ou à la salle à manger)

- Mise en place d'un plan d'aide pour la préparation des repas au domicile.
- Accompagnement aux courses.
- Formation du personnel à "l'équilibre alimentaire et besoins spécifiques."
- Accessibilité aux soins bucco-dentaires (prise de RDV et accompagnement)

Action 2 : Lutter contre la sédentarité, conforter la mobilité : équilibre, marche, prévention des chutes.

- Marche quotidienne dans le parc, en fonction de la météo, accompagné par un membre de l'équipe
- Proposition d'aides techniques adaptées afin de compenser le handicap (déambulateur 4 roues...) et mise en œuvre opérationnelle.

Action 3 : Permettre l'accès aux soins

- Prévision des RDV chez les médecins spécialistes
- Accompagnement chez les professionnels de santé sur Mirande et Auch
- Coordination des intervenants extérieurs (kiné, IDE, médecins, SSIAD, SSAD...)

Action 4 : Prévenir et accompagner les troubles sensoriels

- Favoriser le dépistage précoce
- Favoriser l'accès aux aides techniques (demande d'aides financières pour l'achat d'un vidéo agrandisseur)
- Accompagnement périodique chez les audioprothésistes afin de procéder aux réglages nécessaires.

Action 5 : Accéder à un dispositif de sécurité 24h/24h

Proposer un dispositif de sécurité
24h/24h

- Système de télésurveillance en interne et
- présence du personnel 24h /24h

Actions mises en place au sein de la Résidence 2/3

Objectif 2 - Lutter contre l'isolement, favoriser le lien social, l'inter génération

Prestations obligatoires

Prestations propres à la résidence, par choix généreux de la Direction et du personnel, pour répondre aux besoins des résidents.

Action 1 : Développer des actions intergénérationnelles favorisant la mixité de générations

Configuration des appartements autour d'un jardin permet des échanges avec les familles résidant au sein de la structure (mixité de génération)

- Repas de quartier
- Convention (projet intergénérationnel : "d'une génération à l'autre, on joue!" avec une rencontre bimestrielle à l'internat du lycée professionnel Alain Fournier.
- Convention de coopération avec l'Ecole Notre-Dame

Action 2 : Mettre en place des sorties à l'extérieur de la structure

- Visites et repas mensuel au restaurant
- Accompagnement aux courses, au marché, chez le coiffeur...(ouverture de la structure sur l'extérieur.
- Sorties culturelles (cinéma; théâtre, illuminations de Noël à Auch, ronde des crèches...)

Action 3 : Proposer des animations diverses et variées par le personnel de la résidence

Prestation d'animation de la vie sociale (très général)

- Club bricolage, atelier mémoire ludique,
- Pétanque, loto, jeux de société,
- Club pâtisserie, goûters d'anniversaire, fête des mères, des pères,
- Repas mensuel à thème, repas de Noël, de Nouvel an, apéro d'accueil des nouveaux résidents

Action 4 : Proposer des actions individuelles ou collectives de prévention de la perte d'autonomie adaptées aux résidents accueillis

Offre d'actions collectives et individuelles de prévention de la perte d'autonomie.

- Sophrologie, Gym douce, Yoga,
- Réflexologie plantaire, art thérapie,
- Mémoire-Red, informatique.

Actions mises en place au sein de la Résidence 3/3

Objectif 3 - Repérage des personnes âgées fragiles

Prestations obligatoires

Prestations propres à la résidence, par choix généreux de la Direction et du personnel, pour répondre aux besoins des résidents.

Assurer une information, une orientation et une prise en charge des personnes fragiles



- *Demande de Complémentaire santé solidaire*
- *Dossier de surendettement*
- *Demande d'APL*
- *Demande d'ARDH lors de sortie d'hospitalisation*
- *Demande de carte d'invalidité (MDPH)*
- *Demande d'inscription en EHPAD*
- *Demande de retraite de reversion.*
- *Dossier de prise en charge aux mutuelles de frais exceptionnels...*
- *Demande d'aide à domicile (caisse de retraite, dossier APA)*
- *Renseignements sur le mandat de protection future...*
- *Formalités administratives suite à un aménagement ou à un départ (changement d'adresse, ouverture ou fermeture des compteurs d'électricité et d'eau, branchement téléphonique.*
- *Demande d'aides financières aux caisses de retraite*
- *Déclaration d'impôts.*
- *Adaptation permanente de l'emploi du temps des agents afin de répondre aux besoins quotidiens des résidents*

D'après les informations fournies par la Directrice Christine Daurat-Daure, et les situations réelles que nous vivons, nous avons recensé ce qui est inhérent à la résidence, écrit en noir dans un cadre gris, à gauche de la page, et en noir, dans un cadre jaune à droite de la page, ce qui est proposé si généreusement par l'ensemble du personnel, sans aucune obligation liée à leur travail.

Nous remarquons aisément, que tout ce qui est proposé par le personnel, est un "plus" au sein de la résidence pour le bien-être des résidents : c'est ce qui en fait toute sa renommée.

Nous remercions l'ensemble du personnel (Christine, Elodie, Philippe, Nicole, Véronique, Isabelle, Cathy, Sonia, Adeline, Vanessa, Chantal) pour leur qualité relationnelle, leur compétence professionnelle, leur volonté indéfectible à demeurer disponible, innovant, aimable et si généreux !

Rien ne nous est dû : et nous résidents et familles, soyons reconnaissants et aussi respectueux , aussi aimables qu'ils le sont pour nous, et nous vieillirons paisiblement en leur compagnie !

Nicole

Nous avons vu la neige le 27 février 2023 !

Essai de poème en hommage à Isabelle...

Et son bonhomme de neige !



Les flocons descendent sans un bruit,
Dans une danse lente et gracieuse.
Tout devient paisible et sourit
Au spectacle de cette beauté silencieuse !

Les arbres, les maisons, tout devient blanc,
Et le silence s'installe lentement,
Seuls les pas feutrés des passants
Rompent le calme de l'instant.

Un bonhomme de neige s'est dressé,
Dans le jardin de la résidence de Lézian.
Ses yeux de charbon semblent animés,
Et son sourire est étonnant.

De la neige blanche et pure,
Vos mains ont façonné un corps rond,
Et ses deux bras cachés, sûr,
Sous son blanc manteau, ils sont.

Protégé de son chapeau de feuilles,
Il semble vivre et respirer,
Et dans sa posture, il a bon oeil,
Comme un sage qui viendrait nous visiter.

Et pourtant, il est fragile,
Car le soleil peut le faire fondre,
Et le vent peut le rendre immobile,
En le poussant sans douceur dans l'ombre.

Mais, pour l'instant, il est là,
Dans toute sa splendeur d'hiver,
Et nous rappelle que tout passe,
Mais que la beauté peut durer.

Merci Isabelle pour votre réaction
A modeler ce bonhomme de neige.
Grâce à internet et à votre action,
Il m'a rejoint, clouée au lit, dans mes draps beiges.



Nicole

La Jonquille

Petit rappel

Jolie fleur caractérisée par sa belle couleur jaune, on la nomme aussi narcississe. Elle est la première fleur à éclore au printemps. Fragile mais résistante face aux premières gelées, la jonquille est de la famille des Amaryllidacées et du type bulbe de printemps. Elle fleurit de février à avril et mesure de 7 à 15 cm.

Il est recommandé de ne pas couper les feuilles juste après la floraison, cela empêcherait la fleur de se reformer au printemps suivant.

Cette belle fleur est devenue le symbole de la lutte contre le cancer.



Toutes au bois joli !



Le 3 mars, par un bel après midi ensoleillé Cathy embarque quelques unes d'entre-nous, accompagnées d'Elodie, pour la cueillette des jonquilles.

Dans le bois, un tapis de fleurs a émerveillé nos yeux, ne sachant trop de quel côté marcher afin d'avoir la plus belle. A petits pas, une par une, nous avons formé de beaux bouquets, n'hésitant pas à glisser nos mains dans les buissons. C'est ainsi qu'Elodie, surprise, a fait décamper un lièvre !



Dans la bonne humeur et les rires, le panier de Linette a été rapidement rempli et jugeant la collecte suffisante, en route pour le retour ! Arrivées à Lézian, des mains expertes de fleuristes nous attendaient. Ensemble nous avons confectionné de jolis petits bouquets distribués ensuite à tous les résidents.

Merci à l'aimable propriétaire du bois qui nous a permis cette cueillette...avec un clin d'oeil à notre enfance...

Andrée

1er trimestre - Avril 2023

Bienvenue Yolande !



Bienvenu André !



Un site à visiter...

Connaissez-vous le site de Theux ?

Il n'est qu'à une vingtaine de kilomètres de Mirande et mérite le détour.

Deuxième point le plus élevé du Gers, il culmine à 267 m. Theux, annexe de la commune de Saint-Elix, ne compte que quelques maisons dont celle de Mr le Maire.

Un lieu cher à mon coeur, car il est le berceau de la famille de mon père. Vous y découvrirez une petite chapelle au centre du cimetière adossée à un très vieux chêne classé, qui hélas, lors d'une récente tempête, fut amputé de sa plus grosse branche.



Jusqu'à ces dernières années, chaque 30 avril, la chapelle dédiée à saint EUTROPE, faisait l'objet d'un pèlerinage très fréquenté. Aujourd'hui, elle ne sert plus que pour les mariages et enterrements du quartier.

Vous trouverez à Theux, l'air pur, le calme, la paix et un point de vue magnifique. Quand la météo est propice, vous admirerez la chaîne des Pyrénées que l'on voit pratiquement de l'Atlantique à la méditerranée. Un véritable enchantement !

On y rencontre des promeneurs, des familles qui piqueniquent, ou simplement des admirateurs des Pyrénées.

Que notre Gers est beau ! Prenons le temps de le découvrir.

Raymonde

Fête des grands-mères

Fêtée à Lézian le 5 mars 23

Elle a lieu en France le premier dimanche du mois de mars

La fête des grands-mères a vu le jour en 1987 par la marque « Café Grand'mère » qui souhaitait créer un événement pour faire parler d'elle à l'occasion de ses 20 ans d'existence. Mal vue au début, car purement marketing, la fête va progressivement devenir une institution. En 2008, cette fête est l'occasion d'une étude sociologique consacrée au rôle et à la place des grands-mères dans la famille et la société et une autre étude montre qu'elle a un impact significatif sur la vente des végétaux d'intérieur et des fleurs.



Les grands-mères célébrées partout dans le monde, mais à des dates différentes.

La date varie beaucoup, car elle est liée à des événements spécifiques à chaque pays : En Pologne, c'est le 21 janvier, au Brésil, le 26 juillet, en Italie le 2 octobre, à Taiwan, le dernier dimanche d'août.

D'autres pays ont des dates qui changent, comme les Etats-Unis et le Canada où cette fête a lieu le premier dimanche après la fête du Travail.

Aujourd'hui, la fête des grands-mères, est vraiment acceptée, et des milliers de petits-enfants profitent de l'occasion pour gâter leurs grands-mères !

Nicole

Voulez-vous danser grands-mères ?...

...grands-pères ?

avec l'association Balade et culture de Berdoues le 15 mars 2023

"Voulez-vous danser grand-mère
Voulez-vous danser grand-père,
Tout comme au bon vieux temps,
Quand vous aviez vingt ans
Sur un air qui vous rappelle
Combien la vie était belle,
Pour votre anniversaire
Voulez-vous danser grand-mère ?"

**OUI !... ONT RÉPONDU LINETTE ET YVETTE, POUR
UNE DANSE AVEC LE GROUPE DES DANSEURS...**



La chanson "Voulez-vous danser, grand-mère?" a été écrite et composée par Georges Chelon, un chanteur et compositeur français né le 4 janvier 1943 à Marseille. La chanson a été enregistrée pour la première fois en 1974 sur son album intitulé "La rose et le lilas". Depuis lors, la chanson est devenue un classique de la chanson française et est souvent interprétée lors de fêtes et de rassemblements familiaux.



Merci à tous les danseurs de nous avoir donné de leur temps pour notre plus grand plaisir ! Quel punch !

Club pâtisserie

Notre chef pâtissier Philippe

a reçu des mains de Cathy, le tablier récompensant le meilleur pâtissier de la résidence de Lézian !

Nous le félicitons pour ce grade franchi très honorablement.

Le 18 janvier 2023



Ingrédients :

3 oeufs
50 gr d'amande poudre
50 gr de raisins secs
120 gr de sucre
1/2 sachet de levure
1 1/2 pommes
120 gr de farine
60 gr de beurre fondu
vanille

Recette :

Battre les œufs et le sucre

Ajouter la farine, la levure et les amandes. Bien mélanger et y verser le beurre fondu.

En dernier ajouter les pommes coupées en dés et les raisins préalablement trempés dans de l'eau ou du rhum.

Verser dans des moules individuels ou dans un moule familial.



Le 17 mars 2023

POUR LA DÉGUSTATION
AUCUN DOUTE,
TOUT SERA MANGÉ !

Toujours en mouvement, et ensemble !

Le 22 mars 2023



De temps en temps, un repas à thème nous est proposé afin de partager un moment convivial.

Le silence est d'or, et nous en profitons, chacun dans nos maisons. La parole est d'argent qui nous permet d'échanger entre nous et d'apprendre à mieux nous connaître.

Parole et silence sont complémentaires et nécessaires à l'équilibre de tout être humain et plus particulièrement pour nous, les personnes âgées.

Merci pour cette idée géniale et au restaurateur "Frocky" qui nous régale !

En regardant cette photo ci-contre, vous ne devineriez pas ce que nous faisons !

Grâce à Cathy, toujours à partir de récupération, nous décousons une robe de mariée, pour en récupérer les sequins, les floccages et les volants. Plus tard, une idée jaillira pour décorer d'autres objets ! Demeurer dans la gratuité et l'ingéniosité, grâce aux petites mains encore un peu agiles !



"La chèvre qui rit"

Nous l'avons trouvée !...

à la ferme découverte de saint Christaud, le 31 mars 2023

Des chèvres curieuses, vivant en plein air,
en pâturage dynamique sur bois et prairie naturelle, et en BIO depuis 2016.



C'est elle ! chut !...



Quelques pensées à cueillir tout au long du chemin !

