



Le Bouche-à-Oreille de Lézian

LA GAZETTE NUMERIQUE DE LA RESIDENCE - N° 16

1er trimestre 2025 - Avril

EDITO

Le soleil de mars caresse doucement les murs de la résidence. L'air encore frais du matin, porte déjà les promesses d'une journée plus chaude, un murmure de vie nouvelle qui résonne jusqu'aux corps un peu fatigués de ses résidents.

Raymonde, 94 ans, assise sur la chaise de jardin, regarde les pâquerettes sorties de terre, un léger sourire aux lèvres...elle l'avait vu revenir tant de fois le printemps, mais chaque année conservait sa part de miracle !

Alain, 94 ans, assis devant sa porte, un livre à la main, paraît absorbé par son histoire, mais ses yeux vagabondent souvent, attiré par le chant d'un rouge-gorge, ou le vol léger d'un papillon.

Thérèse, 96 ans, s'affaire avec précaution autour de ses jardinières prêtes à fleurir, et hume l'air, y cherchant l'odeur subtile de la terre réchauffée.

Innocencia, 97 ans, chaque matin fait quelques pas dans son mini jardin et les bourgeons rosés gonflant sous le soleil lui donnent une énergie nouvelle.

L'arrivée du printemps a un effet palpable sur l'atmosphère de Lézian. Les échanges deviennent plus animés, les rires plus fréquents, dans les allées du jardin. On parle des hirondelles qui reviennent, des premières fraises vues par Jeanne, 94 ans, de retour du marché avec son caddie. Les souvenirs refont surface, teintés des couleurs vives des saisons passées.

Les jours s'allongent, les soirées deviennent plus douces. On laisse les fenêtres ouvertes plus longtemps. Germaine, 95 ans, ferme les yeux, pour apprécier les parfums du jardin. Elle sent la vie vibrer autour d'elle.

Les promenades deviennent plus fréquentes, les conversations plus légères. Le printemps est un baume sur les cœurs usés par le temps, un rappel que la beauté et la vie peuvent toujours renaître, même après les hivers les plus longs.

Nicole S.

(Pourriez-vous soupçonner un brin d'IA dans cet éditto ? N'ayons plus peur de cette avancée technologique tant qu'elle reste sous l'emprise d'une personne bienveillante. Mais toutefois, restons vigilant sur d'autres plateformes d'informations médiatiques.)



Sortie soldes à Tarbes

17 janvier



Journée à Tarbes ... pour profiter des soldes ou pour une simple promenade de distraction. Malgré le départ matinal, toutes présentes à l'appel à l'heure prévue. Notre taxi piloté par Nicole, nous dépose au grand centre commercial du Méridien. Après un arrêt technique... notre shopping peut commencer, à la recherche de la bonne affaire, et de notre bonheur.

On tâte, on hésite...trop cher, trop grand, trop petit, finalement on achète !!!

Midi...le temps passe vite, on a faim !!!

Christine a déniché un restaurant « La Taverne » où nous nous sommes régalées, comme toujours.

Après le repas, la carte bleue pas encore assez chaude, une petite visite chez Damart. C'est parfait, il y a une boutique pour seniors. Donc nous avons fait que passer...ce n'est pas pour nous !!! Mais non bien sûr, nous nous sommes laissées tenter.

Il faut penser au retour, chacune a repris sa place dans la voiture avec son chauffeur. Le trajet s'annonçait paisible mais un barrage provoqué par un accident nous contraint à suivre une déviation.

Nicole a usé de son charme et de son sourire, mais... impossible de passer, alors voyons le point positif, nous visitons la campagne.

Après cette journée conviviale et très agréable, nous avons regagné nos appartements, peut-être un peu fatiguées, en tout cas du porte-monnaie.

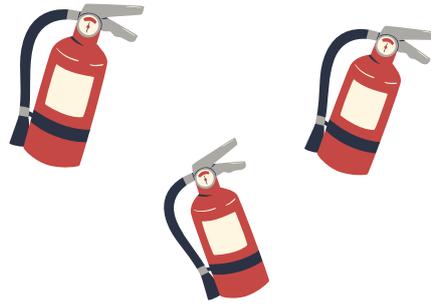
Merci à nos accompagnatrices.

Linette et Andrée



Formation incendie

On enlève la goupille...
et on asperge!



Une formation incendie a été donnée à tout le personnel de la résidence, ce qui nous a permis d'apprendre beaucoup de petits détails qui feront une grande différence si besoin !



Sortie cinéma de Mirande

A deux reprises, la résidence a pu aller voir ce film tourné dans le Gers. Nous y avons vu évoluer April, la fille du réalisateur, enfant pleine de vie et de curiosité, qui découvre la France après n'avoir connu que l'Angleterre. Un film touchant et plein d'amour qui nous a gentiment été offert par le réalisateur. Sur place, le lycée agricole était présent pour vendre leurs produits. Ils nous ont ainsi permis de déguster vins et entremets, tous aussi délicieux les uns que les autres.



Rencontres avec les élèves du CAPdu lycée Alain Fournier



Sortie classe CAP EPC Première année
à
la résidence Lézien



Ce 23 janvier, la classe de CAP EPC de première année est allée à la résidence Lézien pour partager un moment et s'enrichir mutuellement à travers des animations créées par les élèves participant au projet IN ZE BOCAL. Les élèves ont fait jouer les seniors à des jeux interactifs sur le thème du zéro déchet (escape game et quiz).



Laffont Naomie
Bodiou--brie Romane
Mansel Léa





Le jeudi 23 janvier, 12 élèves du Lycée professionnel Alain-Fournier de Mirande, section vente, sont venus, avec deux enseignantes, nous présenter leur projet de Chef d'œuvre.

Dans la perspective « ZERO DECHETS » pour notre planète, ils nous ont montré qu'on pouvait remplacer tous les emballages lors des achats d'épicerie en vrac par des bocaux. Ils nous ont aussi présenté des kits renouvelables (Hygiène, beauté...). Tous leurs produits sont proposés à la vente dans le magasin pédagogique « E.C.O. SHOP » du lycée; et prochainement, un site internet sera créé pour des commandes en ligne, avec le logo « IN ZE BOCAL ».

Nous avons ensuite regardé un diaporama réalisé par les lycéens qui présentait à nouveau tous leurs produits, ainsi que leur partenaire mirandais, « EPI KANGOUROU », épicerie vrac associative, 1 rue Gambetta.

Après ce diaporama, les élèves nous ont proposé un quiz sur tablette, qu'ils ont réalisé eux-mêmes, et nous ont gentiment accompagnés pendant ce questionnaire à choix multiples. Nous avons pu ainsi mesurer les connaissances que nous avons acquises ce jour-là.

Puis nous avons formé des groupes mixtes, lycéens-résidents, pour un Escape Game, jeu que la plupart d'entre nous découvraient pour la première fois: à la base, c'est un jeu d'énigmes que l'on doit résoudre pour réussir à « s'échapper » en 1h d'une salle. Mais celui des lycéens de Mirande était construit autour de la problématique de la protection de l'environnement. Il s'agissait pour nous, les joueurs, d'éviter les dangers que court notre planète, de trouver des solutions avec les cinq R: réduire, réparer, recycler, remplacer, rendre à la terre.

Enfin, un goûter où nous avons pu déguster les excellents gâteaux vendus à l'EcoShop a terminé cet atelier intergénérationnel.

Félicitations aux élèves et à leurs enseignantes et merci pour ce bel après-midi original et instructif.

Geneviève

Opération pièces Jaunes

Comme chaque année, la résidence a pu participer activement à la collecte des pièces jaunes grâce à une petite tirelire mise en place à la salle à manger!

Chaque année depuis 1989, cette opération permet de collecter des fonds dans le but d'améliorer les conditions d'hospitalisation des enfants et adolescents. Plus de 9300 projets ont ainsi déjà pu être financés.



Un grand merci à Angèle pour ses crêpes!



La chandeleur
Les chandelles de la chandeleur
Chantent qu'il est l'heure
De faire sauter les crêpes-Suzette.
Ecoutez bien les amis
La recette de la pâte à crêpes :
De la farine pour Pauline,
De la vanille pour Camille,
Trois gros œufs pour Mathieu,
Une cuillère en bois pour Nicolas.
Versez le lait ! Bien mélanger, Ohé ! Ohé !
Une poêle à frire pour Elvire,
Un peu de beurre pour ma sœur.
Et un tour de main d'un petit malin
Pour que les comètes tombent dans l'assiette.

Poème d'Anne-Marie Derèse

Visite de Lézian à l'hôpital de Gimont

7 février

Salut les résidents et amis,

Un énorme merci pour vos têtes sympathiques, vos bavardages, et votre danse préparatoire aux 30 ans de Lézian, qui ont réussi à distraire une patiente clouée au lit depuis 44 jours !

Votre visite a été la meilleure des prescriptions - bien mieux que des plats en sauce, en tout cas !

Merci d'avoir égayé mon séjour à l'hôtel "Santé Publique". J'ai été boostée par vos rires, pour vous rejoindre au plus vite et vous aurez droit à participer à mon anniversaire repoussé, promis !

A très vite !

Nicole S.



Si on dansait..

Le futur très célèbre groupe de danse "Si on dansait" répète rigoureusement pour son très grand spectacle!

Les répétitions s'enchainent et elles sont toutes au point, alors ne manquez pas le grand jour :

le 16 mai 2025 !



Cybercriminalité



Le lundi 17 Février, la gendarmerie de Mirande a organisé une réunion à destination des séniors sur la prévention des abus de faiblesse par internet.

7 résidents, 1 stagiaire et 2 membres de l'équipe ont assisté à cette présentation fort intéressante.

Voici un petit condensé, rédigé par Mr l'adjudant en chef de la brigade départementale de renseignements et d'investigations judiciaires :

La cybersécurité est aujourd'hui un enjeu crucial face à la montée des cybermenaces, qui représentent un coût mondial estimé à 6 000 milliards d'euros.

Les cyberattaques sont rapides, variées, internationales et dangereuses, notamment pour les populations vulnérables comme les séniors.

Ces derniers sont une cible privilégiée des cybercriminels en raison de leur méconnaissance relative des pratiques numériques sécurisées.

Les principales cybermenaces incluent :

- * le phishing (hameçonnage par e-mail)
- * le smishing (arnaques par SMS)
- * le quishing (fraudes via QR codes).

Ces techniques cherchent à voler des informations personnelles ou bancaires en se faisant passer pour des organismes de confiance.

D'autres arnaques ciblant les séniors incluent :

- *le faux support technique
- *les escroqueries sur des plateformes de petites annonces
- * les faux sites d'achat
- * la sextorsion (qui consiste à menacer de divulguer des images intimes en échange d'une rançon.
- *le chantage à l'amour (des cybercriminels manipulent leurs victimes émotionnellement pour leur extorquer de l'argent)

Pour se protéger, il est essentiel de suivre de bonnes pratiques :

- *Ne jamais cliquer sur des liens ou QR codes suspects.
- *Vérifier l'adresse e-mail ou le numéro de l'expéditeur.
- *Utiliser des mots de passe forts, un gestionnaire de mots de passe et l'authentification à deux facteurs.
- *Mettre régulièrement à jour ses logiciels et appareils.
- *Paramétrer les réseaux sociaux pour préserver sa vie privée.

En cas de cyberattaque, il est important :

- *de conserver les preuves numériques (captures d'écran)
- *de signaler les faits via des plateformes comme PHAROS (pour les contenus illicites) ou PERCEV@L (pour les fraudes à la carte bancaire).
- *de déposer plainte, y compris en se signalant préalablement via la plateforme en ligne THESEE.

La Gendarmerie nationale joue un rôle actif dans la prévention, la protection et l'intervention face aux cybermenaces. Elle s'appuie sur un réseau de cyber gendarmes et de brigades numériques pour sensibiliser, enquêter et lutter contre les cybercriminels. À travers une approche de proximité numérique, elle vise à garantir une sécurité numérique pour tous les citoyens.

En sensibilisant les séniors, ce programme de prévention vise à renforcer leur vigilance et à limiter leur exposition aux cybermenaces dans un monde de plus en plus connecté.

Une future garderie à Lézian?



Une chose est sûre, être nounou, c'est comme le vélo : ça ne s'oublie pas!

Yvette, qui a gardé plus de 17 enfants dans sa carrière, promène Emma dans son déambulateur et ça n'a l'air de poser soucis à aucune des deux!

Un doux moment qui remplit le coeur d'amour pour toute la journée.



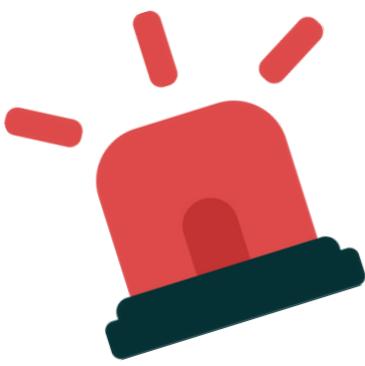
Joyeux Anniversaire Manu!



Pour son anniversaire, Manu est venu nous rejoindre à la pause de 10h avec chocolatinnes et croissants!

Un grand merci à toi Manu, et encore Joyeux Anniversaire!





Visite SDIS

28 février



Ce vendredi 28 février, en cette belle journée ensoleillée, nous partons à Auch direction le SDIS (service départemental d'incendie et de secours).

C'est un service auquel nous faisons appel quelquefois et grâce à Luis, l'époux d'Isabelle, nous avons la chance de pouvoir découvrir le site en pleine action de gestion des appels. Nous avons été chaleureusement accueillis avec une présentation des missions du service, les outils informatiques permettant une prise en charge rapide et coordonnée des appels d'urgence, avec par exemple la traçabilité de tous les véhicules en intervention en temps réel.

Durant notre présence qui a duré environ 1h30, une dizaine d'appels ont été reçus. Le site accueille le Centre de Traitement de l'Alerte (CTA) et le Centre Opérationnel Départemental d'Incendie et de Secours (CODIS) intégrés depuis 2007 à la Plateforme de Régulation des Secours et des Soins (PRSS) qui centralise les appels 15-18-112 de l'ensemble du département du Gers.

Après 17 années de fonctionnement la plateforme de régulation des secours et des soins qui centralise les appels 15/18/112 va déménager courant 2027, sur un terrain adjacent avec une plateforme plus moderne et fonctionnelle.



Quelques chiffres du centre en 2024 :

• **13 315 interventions**, soit une intervention toutes les 39 minutes

• **1262 sapeurs-pompiers** dont 86 professionnels, ce qui représente 93% de pompiers volontaires

• **52 296 appels réceptionnés** par les opérateurs du CTA (centre de traitement de l'alerte) sur les numéros 18 et 112, dont 34 893 ont abouti à une intervention.



Saluons le dévouement sans faille de ces hommes et femmes qui concourent à notre sécurité sur le territoire et à leurs employeurs qui permettent leurs absences sur les périodes d'activité.

Même après une nuit écourtée pour cause d'intervention ces bons samaritains sont au rendez vous le lendemain matin pour une journée de travail.

Après cette studieuse présentation, petite pause-café avec dégustation d'un millasson confectionné par notre talentueuse cuisinière, Josyane.

Nous prenons congés pour nous diriger ensuite vers le restaurant de l'aéroport où nous avons pu assister à l'atterrissage d'un petit avion de type jet privé. Comme d'habitude nous avons fait honneur au délicieux repas servi.

Petite halte à Emmaus, où Christine cherchait des livres pour compléter notre bibliothèque de Lézian.

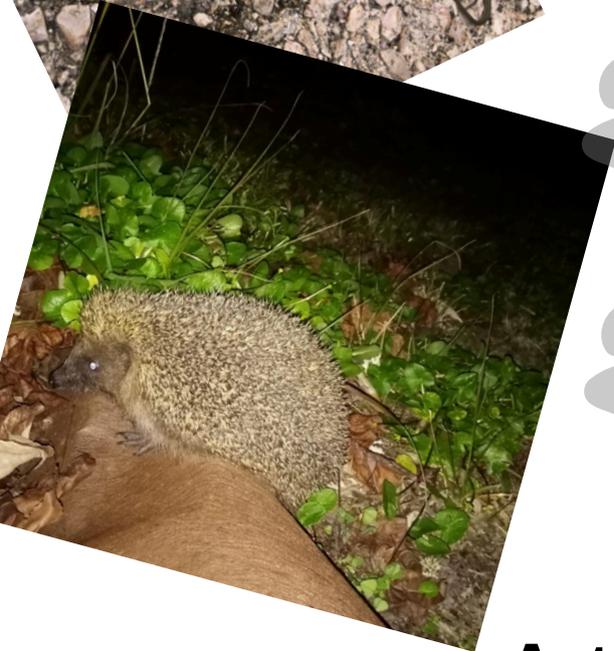
C'est l'heure de rentrer, encore une bonne journée de partage et de rire...

Yolande et Christine

Après la garderie de Lézian.. le zoo!



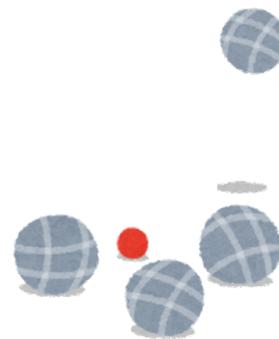
Le soir, nos veilleurs font des rencontres sympathiques!



Activité pétanque à la résidence



Et un grand bravo à nos médaillés internationaux.. ou régionnaux.. ou départementaux.. enfin, à nos médaillés de la résidence quoi !



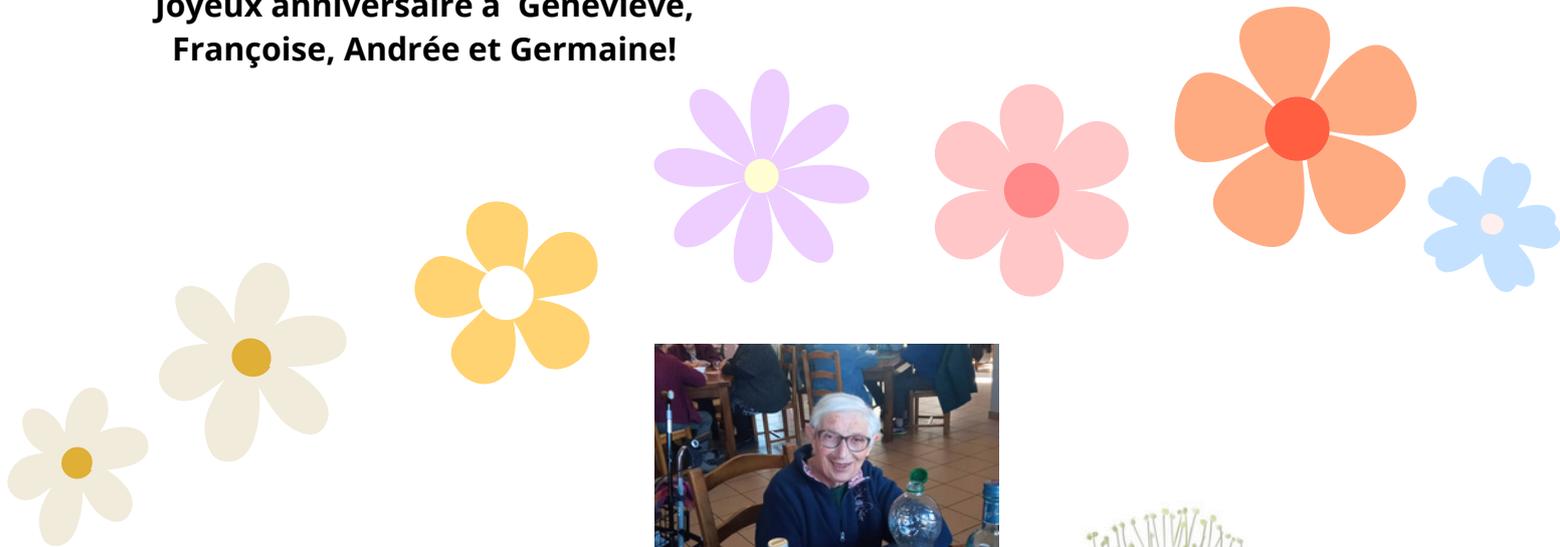
Joyeux anniversaires!



Joyeux anniversaire à Yvette!



Joyeux anniversaire à Geneviève,
Françoise, Andrée et Germaine!

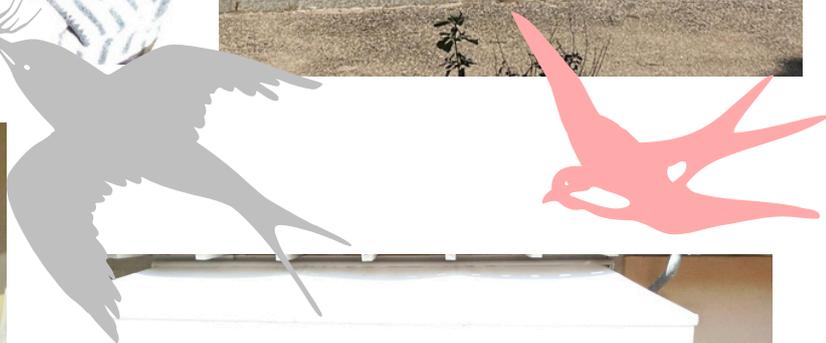


Bienvenue Danielle!



C'est le printemps..

Nos hirondelles sont en terrasses au soleil, et on se demande si nous sommes à la résidence ou au club Med !



Monopoly Gers!

Un grand merci à la famille d'une résidente qui a offert à la résidence le Monopoly Gers auquel nous avons déjà pu jouer!

Alors, qui est le plus riche?



Barbotan

Un petit groupe bien décidé, accompagné par Christine et Nicole se dirige vers le casino de Barbotan.

Plein d'espoir pour ramener le Jackpot, faire sauter la Baraque...

Premier contact comme aux frontières, avec présentation des cartes d'identité !!!

Découverte de la salle des jeux, quelle surprise : machines ultra modernes, bourrées d'informatique, grands écrans lumineux, des boutons de plusieurs couleurs...

Et nous voilà devant ces monstres qui nous attendent.

Après quelques vagues conseils, nous passons à l'action.

Plus de pièces pour jouer, simplement des billets avec possibilité de mise de 5 à 500€ !!!

La machine inhumaine avale notre billet, la cagnotte affiche le montant, on appuie sur les touches jaunes ou vertes et que se passe t'il dans la machine ?

La cagnotte diminue rapidement jusqu'à épuisement. Ces machines sont très belles et attirantes et me rappellent l'histoire du corbeau et du renard. Les évadés de Lézian étant bien sur le corbeau...

Heureusement très vigilantes, nos accompagnatrices nous font quitter la salle avant d'être dépouillés.

Finalement nous ne regrettons rien, très contents d'avoir découvert un autre monde.

Un bon repas chez Claude et non chez Madame Claude nous remets sur pieds.

L'aubergiste bien sympathique nous offre le café pour nous remonter le moral.

Un petit passage par la magnifique boutique de minéraux, s'impose et ravit les dames qui font quelques emplettes.

Enfin pour digérer, petite promenade dans le centre-ville et au parc du casino avant le retour à Lézian où nous est servie une petite boisson énergétique (grenadine).

Merci pour cette belle journée dans la joie et la bonne humeur, bien accompagnés par nos charmantes accompagnatrices et prêts à recommencer, peut-être pour faire fortune ailleurs comme les chercheurs d'Or.

Alain





Préparation de la fête des 30 ans!



Le vendredi 16 mai nous allons fêter les 30 ans de la Résidence de Lézien sur le thème des années 80, années Disco.

A cette occasion les résidents ainsi que les membres de l'Association les Amis de Lézien se sont réunis lors d'ateliers créatifs afin d'organiser cette fête tant dans le décor, que les animations et ce à raison d'un à deux ateliers par mois depuis le mois de janvier 2025.

Notre stagiaire Cathy, qui prépare un diplôme d'Etat d'Accompagnement Educatif et Social a orienté son projet sur la réalisation de fleurs en plastiques issues de la récupération et de l'art détourné des bouteilles.

Mais ne dévoilons pas tout aujourd'hui car de belles surprises nous attendent afin de faire de cette fête « une perle », dans la mesure où l'anniversaire des 30 ans est noce de perle.



Cathy et la stagiaire Cathy



LA VIE EST COMME UN LIVRE.
CERTAINS CHAPITRES SONT TRISTES,
CERTAINS SONT HEUREUX ET CERTAINS
SONT TRÈS INTÉRESSANTS.
MAIS SI VOUS NE TOURNEZ PAS LA
PAGE, VOUS NE SAUREZ JAMAIS CE QUE
LE PROCHAIN CHAPITRE VOUS RÉSERVE.



*Apprécions la beauté autour de
nous et trouvons de la joie dans de
petites choses simples !*



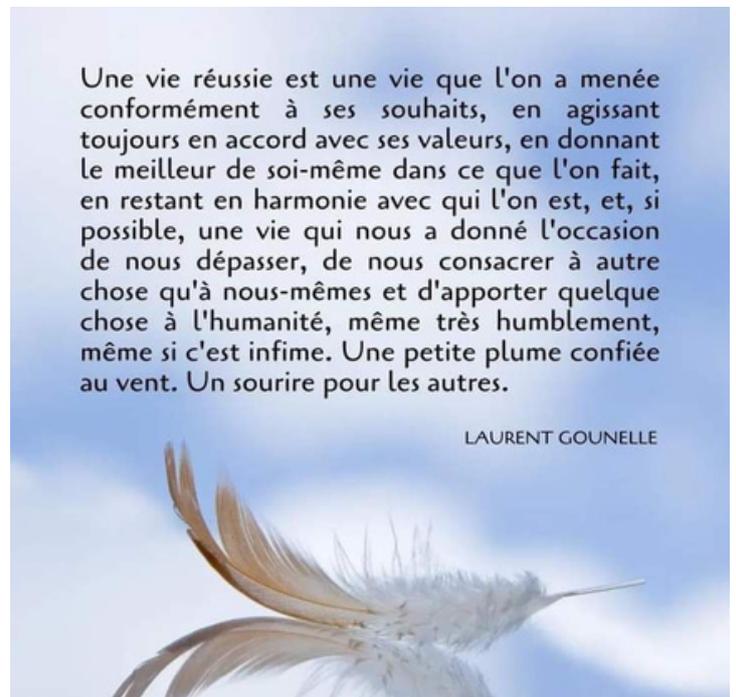
*Être heureux,
c'est trouver la richesse
dans tout ce qui
ne s'achète pas.*

Elody Henry



Une vie réussie est une vie que l'on a menée conformément à ses souhaits, en agissant toujours en accord avec ses valeurs, en donnant le meilleur de soi-même dans ce que l'on fait, en restant en harmonie avec qui l'on est, et, si possible, une vie qui nous a donné l'occasion de nous dépasser, de nous consacrer à autre chose qu'à nous-mêmes et d'apporter quelque chose à l'humanité, même très humblement, même si c'est infime. Une petite plume confiée au vent. Un sourire pour les autres.

LAURENT GOUNELLE



A méditer..