

# Le Bouche-à-Oreille de Lézian

LA GAZETTE NUMERIQUE DE LA RESIDENCE

3e trimestre 2025 - n° 18

## Edito

On pourrait penser, qu'arrivés à un certain âge, et vivant dans un cadre où une partie de l'organisation est prise en charge, nos choix se réduisent. C'est en partie vrai, mais c'est une vision qui masque une réalité bien plus riche : **la multitude de petites décisions, qui mises bout à bout, façonnent notre liberté intérieure.**

La liberté ne se trouve pas toujours dans de grands gestes, mais dans des actions plus simples, comme dans le choix de ce que l'on mange, de l'heure à laquelle on va lire ou se promener, dans l'activité à laquelle on choisit de participer, ou non.

- **choisir de dire "oui"** à une nouvelle activité, c'est choisir l'ouverture et la rencontre.
- **choisir de dire "non"** à une sollicitation, c'est affirmer son besoin de repos ou d'intimité, et c'est tout aussi légitime.
- **choisir** sa tenue vestimentaire, l'itinéraire de la promenade, ou le livre sur sa table de nuit, sont tous des actes d'autonomie.

C'est dans cet exercice quotidien du choix que se forge notre **liberté intérieure**. Elle ne dépend pas des murs de la résidence, ni du programme de la semaine, mais de notre capacité à **prendre possession de notre temps et de nos désirs**.

Elle nous rappelle que **nous restons les principaux acteurs** de notre existence. Que nous décidions de partager notre expérience, d'apprendre une nouvelle compétence, ou simplement de nous accorder un moment de calme contemplatif dans le jardin, nous exerçons notre pouvoir d'agir sur notre propre bonheur.

Cultiver ce droit de choisir, c'est enrichir notre vie, et notre vie de résident, et c'est avant tout s'offrir un pas de plus vers une liberté et une sérénité qui nous appartiennent pleinement.

*Qu'est-ce que je choisis  
aujourd'hui, qui m'apportera  
un peu plus de joie et de paix !*

Laisser cette question guider mes journées...

Nicole

## Tour de France à Mirande !

Journée évènement le 17 juillet



Le Tour de France cycliste passe à Mirande ! Il ne faut pas rater cet évènement ! Les sportifs de la résidence seront au rendez-vous ! Départ 10h en voiture ou à pied. L'emplacement ombragé, prévu par le personnel gentiment réservé depuis 8h par Pascal, le mari de Cathy, nous attendait. Tout était en place, chaises et fauteuils avec coussins ou pas, tables où déposer nos sacs à dos.



Nous prenons nos places...attente...on papote, quelques rires fusent...attente... Puis coups de klacsons, musiques...La caravane arrive, c'est alors que Cathy se met à brandir avec ferveur le panneau publicitaire, fabriqué par une résidente, ventant les produits locaux.



Grande animation, la caravane passe !  
il faut jouer au plus rapide pour saisir au vol les petits cadeaux envoyés par les voitures publicitaires plus originales les une que les autres.



Voici notre moisson !

Il est midi : à table...chacun sort de son sac le casse-croute prévu, moment de partage et de convivialité.

L'oreille collée à son portable Pascal nous tient informés. Les coureurs arrivent...Ils sont à Lasseran ! tout le monde est debout, ils passent devant nous aussi vite qu'un courant d'air...mais on a quand même vu le maillot jaune !



C'est déjà fini, il faut rentrer, nous regagnons les voitures et bravant les embouteillages à la barbe de la Police municipale, Cathy n'a pas hésité à s'engager dans la propriété privée de Mr Trémont et nous amener directement à la résidence.

Andrée

## Visite au musée Memento à Auch - 25 juillet



Nous revoilà, deux ans après, accompagnées de Valérie, notre animatrice « Art thérapie », dans ce musée dédié à l'art contemporain.



C'est dans un ancien carmel dont on retrouve des vestiges bien sûr, que s'est installée l'exposition 2025 intitulée VIVRE. Il est impossible de décrire vraiment les œuvres exposées tant elles sont riches en interprétations.

On commence par l'ancienne chapelle du monastère où l'on découvre une énorme sphère miroitante qui flotte sur une étendue d'eau. A chacun de trouver dans cette très belle installation le message qui lui correspond.

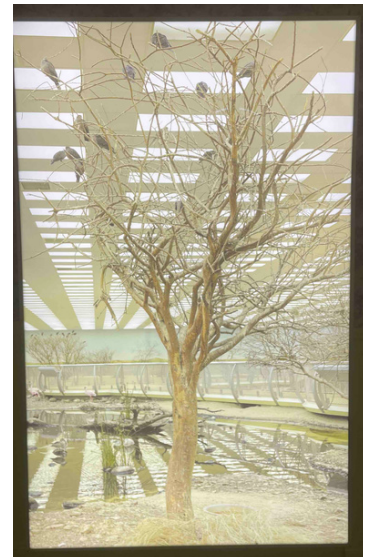
Dans la salle suivante, d'immenses peintures, très colorées, dans des caissons et des sculptures sombres avec une partie nacrée : des explications de notre guide nous aident à comprendre qu'ici on a voulu dépeindre le sentiment amoureux, force vitale.



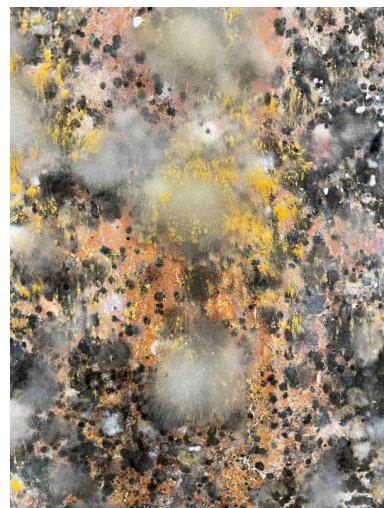
Nous avons été impressionnées par un arbre immense, sans feuilles et supportant de drôles d'oiseaux, le tout placé dans un zoo. En voulant préserver, on enferme ... Là encore à chacun d'interpréter... Une vidéo nous attend plus loin :

DEMOCRACIA. L'art comme un vecteur de contestation, capable d'éveiller les consciences, d'illustrer les processus de domination.

L'artiste suivant, dans son installation, a convoqué notamment des souvenirs du lieu primitif, le carmel... et autres visions.



Une œuvre, on ne peut plus originale, une pièce dont les murs sont tapissés d'un mélange de purée de carottes et de pommes de terre. Ces murs vivent à leur façon puisqu'ils se couvrent peu à peu de moisissures qui vont bien sûr évoluer...



Et pour terminer une autre vidéo où deux policiers en grande tenue de combat dansent un tango argentin dans une magnifique salle de bal, dorée, illustrant les contradictions de notre monde...

Notre périple s'est terminé par un passage au restaurant et une petite marche dans une rue très animée de la ville d'Auch.



Un grand merci à Valérie pour cette belle visite et pour tous les bons moments que nous avons passés dans notre atelier « Art Thérapie »

Geneviève

**Le 22 août...**

13

Nous nous sommes retrouvés 13...à table, au restaurant du camping de l'île du pont à Mirande pour déguster un bon menu à notre choix dans un endroit agréable et une bonne ambiance entre nous.

Françoise



Le plaisir de la table  
est de tous les âges,  
toutes les conditions,  
de tous les pays  
et de tous les jours



**Jean-Anthelme Brillat-Savarin,**  
homme de loi et magistrat

## Sur les bancs de l'école d'autrefois...



En ce jour 4 septembre a eu lieu la rentrée des classes à Lézian. Tous les nouveaux élèves, bien propres, bien vêtus, très intimidés, se sont présentés dans cette belle classe.

Les tables bien alignées, cirées, les encriers remplis, attendent ces petits monstres. La maitresse, dans sa belle blouse bien repassée, nous guette avec son air sévère. Quand bien même, pas d'alignement à l'extérieur, ni contrôle des mains et oreilles, quelle terreur pour nous tous ! Quelques uns avaient mouillé la culotte et n'osaient lever le doigt pour demander l'autorisation d'aller aux toilettes.



La dictée commence, déjà des difficultés avec nos portes plumes et leurs plumes Sergent Major.

Après la correction, des bons points sont distribués aux meilleurs.

Vient le calcul et les tables de multiplications qui sont oubliées après ces longues vacances... A la fin les plus doués comptent leurs images qu'ils ont obtenus.

Moi, je pleure, n'ayant pas d'image à rapporter à ma maman. La maitresse, qui finalement était très gentille, m'en a offert une.



Cette rentrée nous a permis de retrouver mes copains et copines avec beaucoup de joie. Dans tout cela, le plus agréable, c'est bien sûr la récréation !

Alain



*Bienvenu*

**au plus jeune des résidents de Lézian**



**Jacques Hélias**

## Théâtre le 24 septembre

### *“Grand-mère perd la tête !”*

A la salle Beaudran, nous avons été invités à assister au spectacle gratuit, pour enfants et adultes.

Un spectacle intergénérationnel sensible, qui aborde la relation forte entre une petite fille et sa grand mère dont le comportement change peu à peu, atteinte de la maladie d'Alzheimer.

Sujet fort, traité avec drôlerie, beaucoup de malice, d'amour et d'humanité.



A la fin du spectacle, un débat entre l'actrice et les enfants a démontré combien tous les participants ont été touchés par cette représentation. Superbe comédienne très expressive emportant avec elle le public dans ce sujet si délicat.

Un goûter a été offert par l'association France Alzheimer. Merci pour leur générosité.

Françoise



## RENOUVELLEMENT DU BUREAU DU CONSEIL DE VIE SOCIALE

Afin de renouveler le bureau du conseil de vie sociale des élections se sont déroulées le 09 Septembre 2025.

Voici les coordonnées des représentants de chaque collège.  
Vous pouvez les contacter directement pour toute question ou suggestion relative à la vie de l'établissement.

### REPRESENTANTS DES RESIDENTS

#### **Elus délégués titulaires :**

SUPIOT Nicole **ELUE PRESIDENTE DU CVS**

PAPY Alain **ELU VICE PRESIDENT DU CVS**

#### **Elus délégués suppléants :**

DRIGOU Sylviane

MAURO Angèle

### REPRESENTANTS DES FAMILLES

#### **Elue déléguée titulaire :**

CENAC Hélène

#### **Elu délégué suppléant :**

LASSALLE Christophe

### REPRESENTANTS DU PERSONNEL

#### **Elue déléguée titulaire :**

ROUSSEL Cathy

#### **Elue déléguée suppléante :**

MATHARAN Laure

### REPRESENTANTS DU CCAS

Mr FORGUES Gérard

Mme MAIMIR Evelyne

## **\* Rappel sur le Conseil de la Vie Sociale (CVS) :**

C'est une instance de représentation et d'échanges qui permet aux usagers, aux familles et aux professionnels de participer à la vie de l'établissement.

### **1. Rôle du CVS**

- Donner un avis sur l'organisation et la qualité de vie dans l'établissement.
- Faire remonter les attentes, besoins et suggestions des usagers et familles.
- Échanger avec la direction et l'équipe encadrante.
- Contribuer à l'amélioration continue du service.

### **2. Composition**

- Représentants des usagers.
- Représentants des familles ou représentants légaux.
- Membres du personnel.
- Représentants de la direction.

### **3. Fonctionnement**

- Réunions régulières (au minimum 3 fois par an).
- Un ordre du jour préparé et communiqué à l'avance.
- Des comptes rendus rédigés et diffusés après chaque réunion.
- Décisions et avis consignés dans les procès-verbaux.

### **4. Où trouver les documents ?**

- Procès-verbaux et comptes rendus : affichés dans le hall d'accueil et disponibles au bureau de la direction
- Textes de référence (loi, règlement intérieur, charte du CVS) : consultables au bureau de la direction
- Ordres du jour des réunions : envoyés par mail aux membres du CVS et affichés avant chaque séance.



Après l'effort, le réconfort !



## Préparation pour Octobre Rose

Toujours prêtes pour œuvrer pour l'association "Octobre Rose", grâce à Cathy qui nous y encourage et à Angèle notre couturière attitrée, très souriante !  
Cette année nous avons cousu des robes et des tasses, remplies de lavande.



## Anniversaire et autres activités

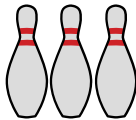


***Ce trimestre, je n'ai pas encore trouvé un seul jour  
pour pouvoir m'ennuyer !...***

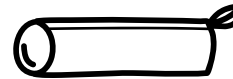
(Il faudra que j'en parle au prochain Conseil de vie sociale !...



Peinture du jeu de quille au maillet



Housses de transport pour les jeux en bois



Club gym, Yoga, Sophrologie, Art Thérapie

Jeux de mémoire :  
Baccalauréat, Mémoire ludique et Mémoire-Red



Repas à thème en commun

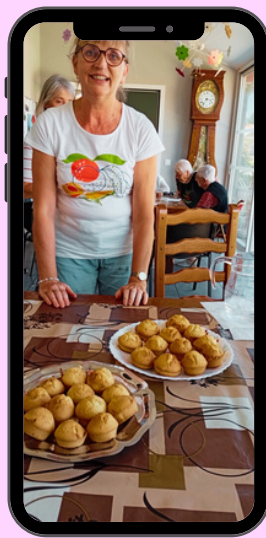


Loto, pétanque, jeu du Monopoly du Gers, belote



# Pâtisserie

## Cake des Pyrénées



### Ingrédients :

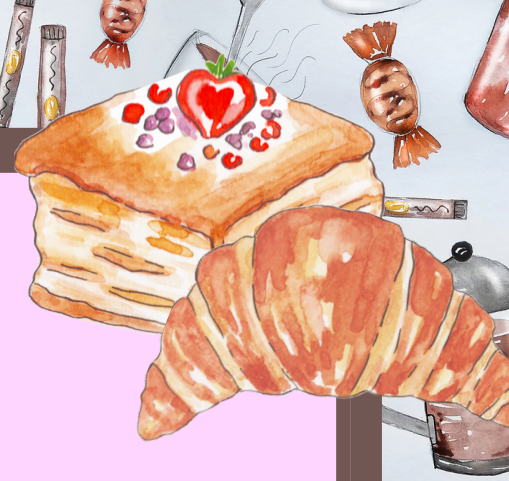
200 g de farine  
½ sachet de levure  
120 g de beurre  
100 g de sucre  
3 œufs  
Parfum au choix

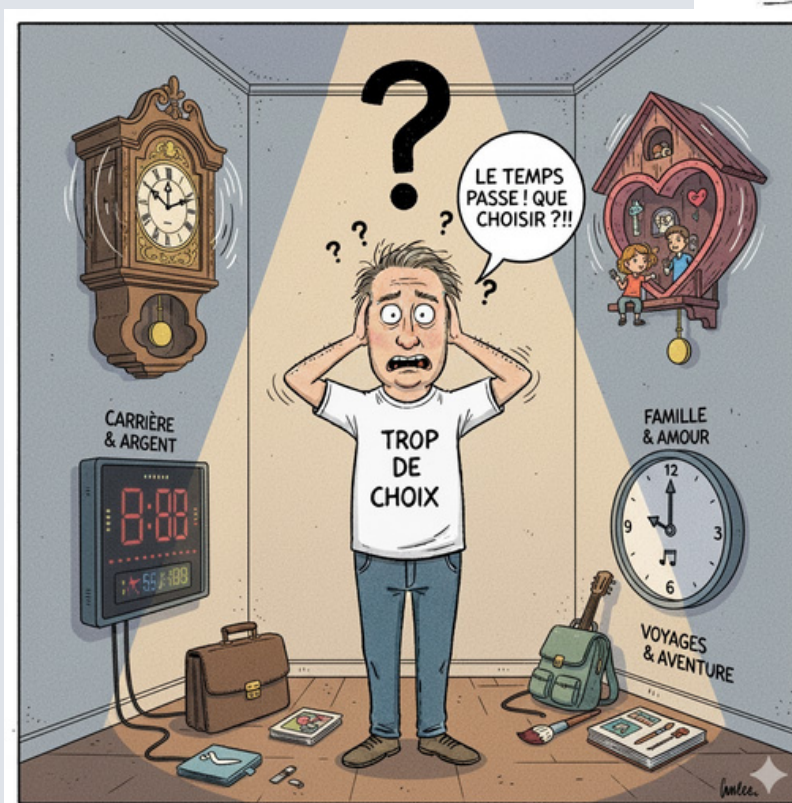
Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre et le parfum, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter le beurre fondu, la farine et la levure. Mélanger.

Ajouter les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer à l'appareil. Verser la pâte dans des moules individuels

Laisser reposer avant cuisson.  
Passer au four 30 mn à 180°.  
Surveiller la cuisson.





"Les crises, les bouleversements et la maladie ne surgissent pas par hasard. Ils nous servent d'indicateurs pour rectifier une trajectoire, explorer de nouvelles orientations, expérimenter un autre chemin de vie."

- Carl Gustav Jung



LeTempleZen.com



« Avec les années, j'ai appris que quand on prend une décision, la peur s'en va. »

Rosa Parks

À TRAVERS SOI



**«Se comparer aux autres,  
c'est prendre le risque  
de se dévaluer.  
Se comparer à soi-même,  
c'est se donner le pouvoir  
de sans cesse progresser.»**

LESBEAUXPROVERBES.COM

