

# *Le Bouche-à-Oreille de Lézian*

LA GAZETTE NUMERIQUE DE LA RESIDENCE

4e trimestre 2025 - n° 19

## **Edito**

### ***Sérénité à la Résidence de Lézian pendant la Tempête du Monde***

Aux abords de Mirande, sous le ciel clément du Gers, la Résidence de Lézian se dresse comme un îlot de calme, un petit monde à l'échelle humaine. Ici, le temps ne s'est pas arrêté, mais il a ralenti son pas, s'accordant au rythme tranquille des jours.

Pendant que dehors, la France s'agite et que le monde vacille – entre les gros titres anxiogènes, les crises économiques qui grondent et les débats nationaux qui font rage –, la vie suit son cours, douce et régulière, entre les murs de nos petits logements.

Les allées sont baignées de lumière, et les sourires échangés entre les résidents sont la monnaie la plus précieuse. On y parle davantage de la réussite du dernier loto, du jardin qui se prépare pour le printemps, de la qualité du dernier repas au restaurant, de la santé de chacun que des dernières nouvelles du journal télévisé.

Chaque activité proposée est l'occasion de retrouver les visages familiers : ateliers de mémoire ludique où les rires fusent, des jeux de société divers, le « baccalauréat » si apprécié de tous, des séances de créations d'objets promis à la vente annuelle de Noël, le repas mensuel en commun et je n'oublie pas la visite quotidienne du personnel au moral si joyeux. Ce sont de petits rituels, simples et précieux, qui tissent un filet de sécurité invisible contre l'anxiété du dehors. Les travaux d'amélioration des logements avec l'installation de climatiseurs réversibles, le rempaillage des chaises de la salle de séjour, tout est fait pour améliorer le confort des résidents.

Certes, on est au courant. On a vu les images, on a lu les coupures de presse. Mais à Lézian, on a développé une forme de sagesse : l'art de se concentrer sur ce que l'on peut maîtriser, par exemple le lever et le coucher, la sortie boîte aux lettres, la conversation avec le voisin, la voisine, un brin de cuisine, et récemment la petite marche jusqu'aux nouveaux conteneurs des poubelles, mis en place par la mairie.

La résidence n'est pas un lieu coupé du monde, c'est un lieu qui a choisi son échelle : celle de la proximité, de la bienveillance, et du présent. Tandis que la grande Histoire se déroule à toute vitesse, bruyante et imprévisible, Lézian offre une résistance silencieuse, celle de l'apaisement et de la solidarité.

**Ici, tout va bien, et c'est le plus important !**

Nicole



# Balade à Capbreton

Le 3 octobre

Christine, Nicole B, Yolande, Françoise et André, : prêts à l'aube pour cette journée. Christine conductrice de la Golf et André copilote à l'avant, et Yolande, Nicole B et Françoise bien calées à l'arrière.

Temps correct : Nous passons Marciac, la tour des Thermes et arrivons dans les Landes. Pause café, chocolatine et Pipi à Bordères.

Après 175 kms, nous arrivons à Cap breton où nous trouvons le soleil, la mer et les bateaux. Christine change de véhicule et dirige mon fauteuil roulant : elle excelle moins dans cette conduite.

Après quelques photos sur le phare et quelque égarement de Nicole B. avec un beau jeune homme, étant tous très discrets, nous ne savons pas s'ils ont échangés leur 06. Ensuite, apéritif, et moules frites. Quelques emplettes pour ces dames puis chemin du retour.

Suite à l'apéritif, Christine se trompe de route et Nicole veut passer par Rabastens. Nous ne l'écoutons pas mais la rassurons en lui faisant voir la tour de Rabastens à Tillac.

Christine nous fait visiter Marciac ainsi que son village de Monlezun et sa superbe propriété.

Nous rentrons tous en bon état et garderons le souvenir de cette agréable journée.

André





# Cinéma Super Senior

Le 11 octobre

**Film sur le maintien en forme des séniors avec pour exemple le tennis.**

Ce sont des personnes de plus de 80 ans participant à des tournois allant jusqu'au championnat du monde :

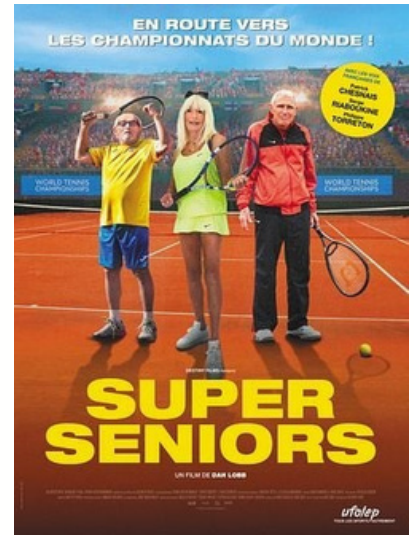
- parmi eux une Parisienne arrivée en quart de finale. et ayant débuté le tennis à l'âge de quarante ans.
- un homme atteint d'un cancer qui, malgré la chimio a participé au tournoi.

Tous suivis médicalement et bien entourés ont pu s'entraîner régulièrement.

Heureux de pouvoir participer. leurs efforts étaient visibles. C'est une belle leçon de courage et de dépassement de soi.

Un débat a suivi par des questions posées par un psychologue : Il faut rester actif et toujours en position verticale.

Pour clôturer cet instant, un goûter nous a été offert.



Andrée

## *Le Chœur des Sages*

J'ai mal dit le Coeur,  
ça passera, dit le Temps  
Mais toujours, ça revient, dit la Mémoire.

La vie continue, dit l'Espérance,  
L'amour est toujours présent, dit la Sagesse,  
Partage avec les autres, dit la Solidarité,  
Ris de toi-même, dit l'Humour,  
Crois au bonheur, dit la Joie !

et tu vivras !

# *Sanctuaire de Lourdes*

Le 17 octobre



Comme chaque année, quelques résidents apprécient de pouvoir se rendre à la grotte de Lourdes.

Les nourritures spirituelles et terrestres se complètent pour favoriser une relation joyeuse entre nous.



# Activités diverses



Détente  
autour des  
jeux en bois



Tricoti-  
tricotons

La belote,  
quelle  
heureuse  
détente !



Confection de bonhommes de neige  
parfumés à la lavande.

Pluviométrie relevée par Chantal



Année 2025 : 592 mm



# *Après midi petits riens*

Quelle idée !...

4 novembre



L'art de ne rien faire, ou si peu, est bien plus qu'une simple absence d'activité. C'est un acte de résistance nécessaire dans un monde qui valorise la productivité constante.

Pour les prochaines minutes, rien n'a besoin d'être résolu ! C'est ici, dans ce "rien" que nos batteries se rechargent en silence.

*"Je ne perds pas mon temps, je l'infuse !"*

Au coin du feu, pour certains, nous avons pu découvrir la passion d'André pour les rois de France et de Navarre !

Pour d'autres ce fut un jeu tranquille de dominos, pour d'autres encore, ce fut un moment de silence !

Force est de constater que ce n'est pas si facile que ça d'abandonner nos activités humaines pour un temps de silence régénérateur ! une vie mouvementée pour un temps d'immobilité silencieuse. C'est pourtant une île de paix dans l'océan du faire !

Nicole



*Le jeu du Baccalauréat*  
Un classique indémodable

**7 novembre et 29 décembre**

Le jeu du baccalauréat, aussi appelé « jeu des catégories », est un divertissement simple et convivial qui traverse les générations. Joué aussi bien en famille qu'entre amis ou à l'école, il ne nécessite qu'une feuille, un crayon... et un peu de rapidité d'esprit

Le principe est simple : on choisit une liste de catégories (prénoms, villes, animaux, métiers, aliments, etc.). Une lettre est tirée au sort, puis chaque joueur doit trouver un mot correspondant à chaque catégorie et commençant par cette lettre. Le premier à terminer annonce « STOP ! », et tous doivent alors poser leur stylo

L'intérêt du jeu réside autant dans la vitesse que dans l'originalité : un mot trouvé par plusieurs joueurs rapporte moins de points qu'un mot unique. Cette mécanique encourage la créativité et enrichit le vocabulaire tout en provoquant souvent des débats amusés sur la validité de certaines réponses.

Facile à improviser et adaptable à tous les âges, le baccalauréat reste un incontournable des soirées tranquilles et un excellent exercice pour stimuler l'esprit.



Christine



S

[illegible]



# Sortie resto 'Lou Bassouas'

14 novembre



Cuisine généreuse et excellente au restaurant du village de Bassoues.

Carte inspirée du terroir gascon, elle met en avant les produits locaux et les circuits courts offrant ainsi une expérience culinaire authentique.



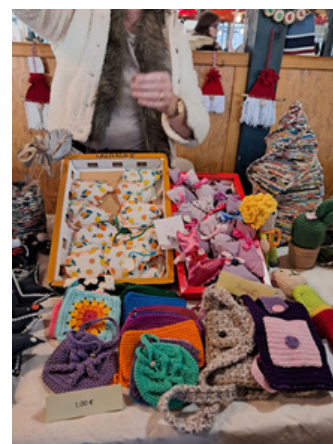
Accueil chaleureux de Quentin qui a rouvert le restaurant au printemps 2025 dans un esprit de village convivial, au cadre unique, sous la célèbre halle médiévale : restaurant, bistrot et bar à vin.



# *“Les Amis de Lézian”*

## Ventes d'objets fait mains

1er et 8 décembre



La vente des objets faits par les résidents de Lézian offre plusieurs avantages :

- moment de partage de connaissances techniques manuelles,
- instant de vie ensemble,
- entretenir une souplesse de l'esprit et des mains,
- tout au long de l'année, encouragements à la persévérance et au service des autres,
- le bénéfice de la vente, 600 € cette année, permet l'achat de quelques fournitures, de solliciter des musiciens...

Merci à Cathy, Chantal, Nicole, Hélène qui gèrent le stand et les activités,  
en proposant des idées et de bons conseils.



# *Un tapis de lecture*

## **Ensemble, résidents et enfants de l'Ecole Notre-Dame**

Sur l'initiative de Cathy, notre animatrice, un projet a été établi entre les résidents et les enfants de CE1 et CE2. Avec l'aide de Mme Meliet, à la couture, un tapis de lecture en tissu, sur le thème de la mer, a vu le jour après de nombreuses heures d'entr'aide, d'échanges et de travail collectif.



La transmission du savoir entre les résidents et les enfants constitue un véritable échange intergénérationnel. Les jeunes se sont montrés particulièrement réceptifs et impliqués par les activités de couture qui favorisent à la fois l'apprentissage de gestes traditionnels, la concentration et le lien social.



# *Instant de grâce !*



Qui a dit qu'à Lézian,  
nous étions toujours assis ?

Qui a dit qu'après un certain âge,  
nous n'étions plus souple ?

Qui a dit que nous avons moins d'humour ?

**Belle synergie entre le photographe et Jacques !**

Mais parfois, il arrive ceci !



# Améliorations à Lézian

## Les chaises de la salle commune retrouvent une seconde jeunesse !



Il est vrai que la résidence a 30 ans... alors forcément, tout vieillit !

Cette année, ce fut au tour des chaises de la salle commune de se refaire une beauté. Elles ont quitté le Gers pour rejoindre le département voisin, la Haute-Garonne, où un artisan grenadois a réalisé un superbe rempaillage en paille des marais.

Et voilà : c'est reparti pour 30 ans de plus !

Il est important pour la résidence, qui œuvre dans une démarche éco-citoyenne, de privilégier la réparation, le savoir-faire local et la valorisation des matériaux durables. En redonnant vie à notre mobilier plutôt qu'en le remplaçant, nous contribuons à préserver l'environnement tout en soutenant les artisans de notre territoire.

Une belle manière d'allier confort, tradition et respect de la planète !

## Bientôt le potager du printemps 2026 !



Ça y est : au printemps 2026, nous allons pouvoir remettre en place notre potager !

Un grand merci à Manu qui, pendant plusieurs jours, a ajouté de la terre végétale dans différents bacs. Il n'a pas ménagé ses efforts pour parvenir à ce beau résultat.

Merci également à Chantal, qui prend soin de notre jardin avec passion. Grâce à son attention et à son travail, nous avons la chance de profiter d'un cadre de vie agréable et fleuri.

### Vivement le printemps !

pour de nouvelles plantations et encore de beaux moments partagés autour de notre jardin !

Christine



# Un cadeau qui embellit le jardin... et le cœur

Je souhaite adresser un grand merci à l'ensemble des résidents pour le bon cadeau offert, de la jardinerie d'Embaloge, lors de la fête des 30 ans de la résidence de Lézian.

Grâce à votre généreuse attention, j'ai pu acquérir une poterie d'Anduze ainsi qu'une décoration en fer forgé, et de magnifiques Lys des Incas, qui viennent désormais agrémenter mon jardin.



Ce jardin a une valeur toute particulière pour moi : il est le souvenir vivant des nombreux résidents qui, au fil des années et à diverses occasions – mariage, anniversaire et autres moments importants – m'ont offert arbres, plantes et décorations. Chaque élément qui y pousse ou s'y installe me rappelle vos visages, vos gestes et votre bienveillance.

*Ainsi, en admirant ce jardin jour après jour, je pense à vous tous, et je sais que ces pensées m'accompagneront encore pour de nombreuses années.*

Christine

# Décorations de Noël à Lézian

2 décembre



Les trésors des années précédentes sont sortis par Chantal, le lutin malin. D'autres lutins curieux, serviables et habiles se pressent pour déballer les cartons et disposer le sapin, la crèche, le coin montagnes neigeuses, et la cheminée indispensable pour réchauffer même les cœurs !

La playlist de musiques de Noël accompagne cette agitation efficace.  
Les fenêtres ornées de visages de Père Noël, de cerf, de flocons de neige, signalent aux passants que l'esprit de fête est bien installé.

Même le parc manifeste sa joie de participer à la fête !

Chaque petite lumière qui brille reflète un moment de joie partagée entre nous !  
Que la magie de ces décorations illumine notre résidence !

Nicole



# *Illuminations d'Auch*

8 décembre



Cela devient une tradition lors de cette sortie illuminations. Au "Darolles" : chocolat chaud et jambon du pays !  
Original non ?!



Tentative de selfie !  
Ce sera mieux la prochaine fois, promis !



# Noël Bleu

le 10 décembre



Animation musicale, goûter gourmand et tombola pour les + de 70 ans, offerts par la commune de Mirande et le CCAS.



Moment de convivialité et joie de retrouver des personnes connues !



# Château de Lavardens

## A la recherche des santons

12 décembre

Dominant fièrement la campagne gersoise du haut de son éperon rocheux, le Château de Lavardens est un chef-d'œuvre de l'architecture du XVII<sup>e</sup> siècle. Classé Monument Historique, cet ancien fief des Comtes d'Armagnac impressionne par ses volumes massifs, et ses incroyables pavements de briques et de pierres.

Mais au-delà de sa pierre dorée, le château est devenu une destination hivernale incontournable pour une raison précise : sa célèbre exposition de santons.



Chaque fin d'année, les salles voûtées du château accueillent des milliers de figurines d'argile. Ce n'est pas une simple crèche, mais l'une des plus importantes expositions de France, regroupant le travail de santonniers de renom (souvent Meilleurs Ouvriers de France).



L'art du détail :

- On y admire des pièces uniques, peintes à la main, représentant aussi bien les figures de la Nativité que les métiers d'autrefois.

Un décor magique :

- Le contraste entre la rudesse médiévale des murs du château et la finesse délicate des santons crée une atmosphère féerique.

Une sortie familiale :

- C'est un voyage immobile qui ravit les collectionneurs et émerveille grands et petits, tout en faisant revivre les traditions provençales et occitanes.

# Chants de Noël chocolat chaud et chamallows

avec les jeunes du lycée de Mirande

17 décembre

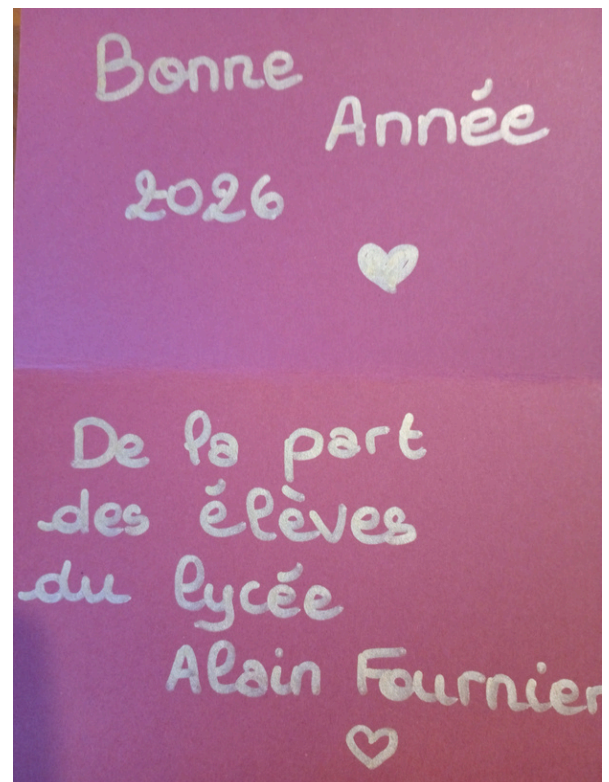


Au-delà des chants, du chocolat chaud et des chamallow, c'est surtout la bienveillance des élèves du lycée Alain Fournier qui a marqué les esprits. Leur présence a apporté une lumière particulière à la résidence, illustrant parfaitement les valeurs de solidarité et de transmission.

Un immense merci aux lycéens et à leurs accompagnatrices  
pour ce beau cadeau de fin d'année !







merci



# Goûter de fin d'année avec le CCAS

18 décembre



Chemin de table  
magnifique et  
accueillant réalisé  
par Chantal, notre  
retraîtée infatigable  
et si généreuse !



Après les vœux de Mr le  
Maire de Mirande, ce  
gâteau appétissant est  
partagé à tous les  
convives.



# Repas de Noël

Le 25 décembre

Ho ho ho!



Au coin du feu !



Un verre à la main !

Un partage amical !



Belle table décorée, très bon repas !

Et c'est le coeur qui déborde de joie !



# *Le saviez-vous ?*

## **La bûche de Noël.....**



Avant d'être le gâteau que nous connaissons tous, le 24 au soir, à partir du XIIe siècle, on procédait, dans la plupart des pays d'Europe, à l'allumage d'une vraie bûche de bois, désignée sous le nom de "la bûche de Noël".

Cette cérémonie de la plus haute importance débute dès la nuit tombée, en présence de toute la famille, grands et petits, serviteurs compris.

Après avoir nettoyé l'âtre, on y place, sur des charbons, une bûche de bois, de préférence du chêne susceptible de tenir le feu allumé toute la nuit.

On jette sur le foyer, une pincée de sel pour éloigner les mauvais sorts.

Les coutumes différentes pour chaque région cessent au XIXe siècle avec la disparition des âtres dans les maisons plus modernes.

Naît alors, pour souligner l'ancienne tradition, l'exercice de confectionner et consommer pour Noël, un gâteau roulé en forme de bûche, puis garnis de sucre à glacer ou de chocolat. Aujourd'hui elle se donne à déguster sous différents parfums, et même de différentes présentations.

André, Alain, Françoise, Sylvianne





## RECETTE

# BISCUITS DE NOËL

**AVEC NOTRE PÂTISSIER EN CHEF,  
NOUS NE POUVONS RIEN RÂTER !**

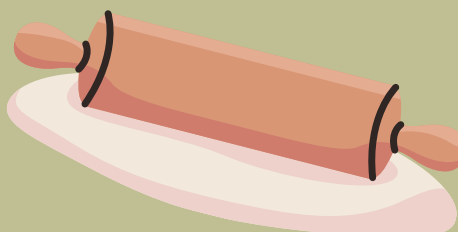


## INGRÉDIENTS

- 250 gr de farine
- 100 gr de sucre
- 1 cc de levure
- 50 gr d'amandes en poudre
- 1 oeuf
- 100 gr de beurre mou
- Parfum Cannelle / Orange

## RECETTE

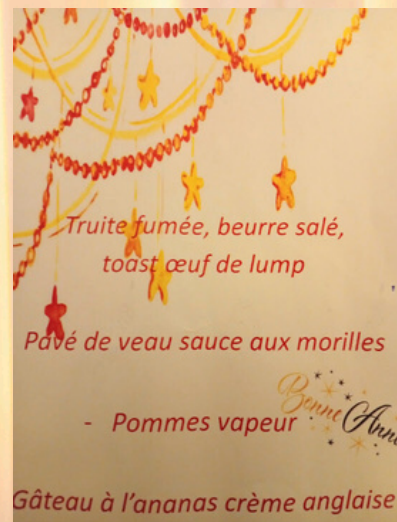
- Mélanger la farine/levure/sucre/amandes
- Ajouter le beurre et l'œuf. Travailler à la fourchette puis à la main.
- Ajouter le parfum
- Faire une boule, étaler et découper sur une épaisseur d'environ 5 mm, avec des moules individuels de circonstance.
- Dorer avant la cuisson





# Premier jour 2026

Commençons bien l'année !



Nous sommes ravis de nous réunir pour célébrer la nouvelle année  
qui s'ouvre à nous, riche en cadeaux que la vie a à offrir !





*Que 2026 soit une année de partage, de courtoisie et de petits bonheurs quotidiens.*

*Que ces 365 jours se remplissent de rencontres enrichissantes, de moments agréables avec nos familles et entre nous tous à Lézian.*

*Que chaque porte qui s'ouvrira cette année offre à chacun et chacune son lot de joie, de sérénité, d'humour, de paix et de bonne santé !*

*Belle et heureuse année 2026 !*