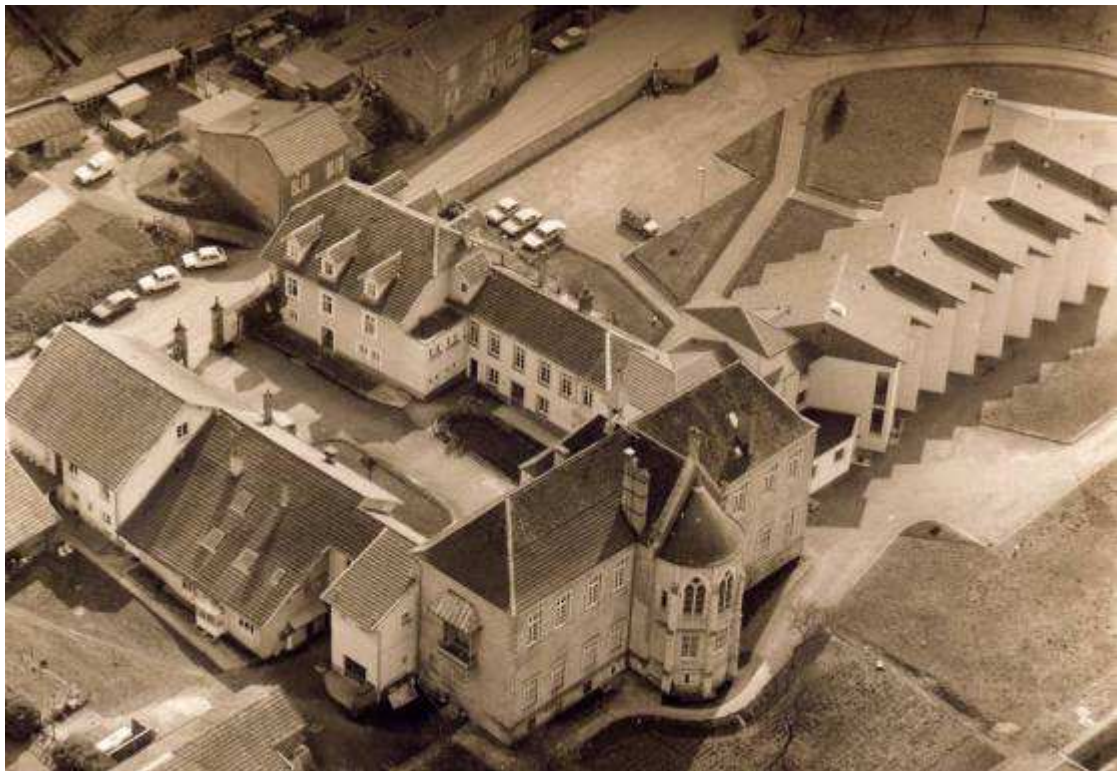




*Fondation de Grammont*

**PART-AGÉS !**



**Numéro 42**

*Avril 2010*

Site internet : [www.fondation-grammont.org](http://www.fondation-grammont.org)

## DANS CE NUMERO ...

**Page n° 3**      Trucs de nos grand-mères  
Les évènements d'Avril

**Page n° 4**      Les évènements de Mars  
Conseil d'un Jardinier

**Page n° 5**      Notre salle sensorielle

**Page n° 6**      Côté cuisine  
Informations  
Bienvenue à ...

**Page n° 7**      Quelques dates à retenir  
Les anniversaires à fêter  
Photos



**Page n° 8**      Visitons la Franche-Comté

**Page n° 9**      Loisirs

**Page n° 10**     Hommage à Jean FERRAT  
Poème d'Odette GILLET

**Page n° 11**     ... Loisirs (suite)

**Page n° 12**     Joyeuses Pâques



## Trucs de nos grand-mères

S'orienter vers le Nord pour bien dormir :

Des études récentes le prouvent ! Le fait d'orienter au Nord votre lit vous assure un meilleur sommeil !

En effet, la tension artérielle baisse lorsque l'on est orienté vers le Nord !

A l'inverse, le fait d'avoir votre lit orienté vers d'autres directions fait augmenter votre tension, et vous procure donc un sommeil moins bon !



## Les évènements de Mars



**Dimanche 7 Mars** : Une fête des Grand-mères particulièrement réussie :

Chacune de nos résidentes pouvait choisir ses refrains préférés et Michel TOURNIER, chanteur guitariste leur offrait avec joie des bouquets de chansons à la carte.

**Dimanche 14 Mars** : Ce dimanche la troupe théâtrale d'Esprels se produisait devant nos pensionnaires. Nous avons pu assister à un spectacle de qualité.

Plusieurs pièces nous étaient présentées par des enfants comme : « A coups de balai » ou bien encore « La mauvaise note » évoquant des souvenirs pour certains. Une parodie musicale de Claude FRANCOIS « Le téléphone pleur » mimée par une fillette de 3 ans et son papa. Pour clôturer le spectacle les adultes nous présentaient une scène paysanne.



**Jeudi 18 Mars** : Les bénévoles de la bibliothèque nous conviaient pour une rencontre inter-génération en compagnie d'une classe de CE1 afin de nous présenter une exposition très intéressante, « Comment sont faits les livres ». Madame PUGET a pu expliquer aux enfants la pratique de son métier qui consistait à coudre des livres.



**Mardi 23 Mars** : Marie-Luce et Yvette nos fidèles bénévoles proposaient de la lecture aux résidents intéressés.

**Mercredi 24 Mars** : Un thé dansant pour fêter le printemps :

On l'attend tous impatiemment surtout quand l'hiver décide de jouer les prolongations et c'est Franck FIEUTELOT qui apportait le soleil dans le cœur de chacun sur des airs d'accordéon.



**Mercredi 31 Mars** : Joyeux anniversaire  
Tous réunis en salle d'animation, c'est autour du traditionnel gâteau que nous fêtons les anniversaires du mois de mars.

Les repas thérapeutiques en salle d'animation.

*Mesdames BOLOT Juliette, GUYARD Clairette  
et Monique ADAM*



## **Conseils d'un jardinier**

Les bulbes d'été en Avril :



Préparez la place pour planter les bulbes d'été dahlias, bégonias, cannas et glaïeuls :

- Cannas : Multiplication par division des racines pour une mise en terre au jardin fin avril.
- Dahlias : Les faire redémarrer sous abri, puis les planter, plein soleil, à partir de mi-avril/début mai pour des massifs fleuris de Juin à Octobre (Prévoir un tuteur).
- Glaïeuls : A planter de Mars à Juin, pour des massifs fleuris de Juin à Octobre, ensoleillés ou mi-ensoleillés.

## Une salle Sensorielle vient d'être aménagée au pavillon des Mimosas

Elle est déjà très appréciée des résidents qui ont pu la tester. La salle sensorielle s'inspire du concept Snoezelen. Venu des Pays-Bas, la méthode « Snoezelen » (*contraction des termes néerlandais « Snuffelen - Renifler » et « Doezelen - Somnoler »*) permet de prodiguer des moments d'apaisement et de stimulation aux personnes. Cette approche concerne des individus en perte d'autonomie physique, intellectuelle mais, elle peut tout aussi bien s'adresser à des personnes désireuses de passer un moment de détente. Cet atelier ne requiert aucun raisonnement intellectuel, il est centré sur le corps et les sensations. L'atelier de stimulation se déroule dans une salle recréant un environnement agréable. Les objets présents ont été choisis pour offrir une stimulation sensorielle (*vue, audition, odorat, toucher*) à l'individu.

La méthode consiste à stimuler les cinq sens par des jeux de lumière, des sons, des sensations tactiles et olfactives. Pensés pour favoriser le confort et offrir un environnement rassurant, les espaces sensoriels favorisent la relaxation. La méthode prévoit des séances d'une demi-heure, articulées autour de différentes techniques de stimulation, telles que : aromathérapie, dalles tactiles, coin pour la relaxation, colonnes à bulles simple ou interactive, musique, et parfois même massage.



**La vue** est sollicitée par des jeux de couleurs émanant de fibres optiques, d'ampoule unique colorée, de paillettes, de couleurs vives et chatoyantes. Les formes et les détails des objets présentés, les mouvements constituent autant de stimulations visuelles.

**L'odorat** est mis en jeu par l'inhalation de senteurs agréables diffusées au moyen d'huiles essentielles, de vaporisateurs, d'objets parfumés.

L'utilisation de surfaces tactiles variées (*coton, tissus en satin, coussins, matières rugueuses, plumes, boules en plastique souple...*) permet une sensibilisation **au toucher**.

Enfin, une musique douce personnalisée ou non, des sons divers plus ou moins familiers, permettent de stimuler **l'ouïe**.

L'environnement doit être organisé de manière à déclencher un bien-être subjectif. Cet espace se veut contenant, c'est-à-dire capable de favoriser la relaxation, d'apaiser, de contenir les émotions (*cris, agressivité, anxiété, agitation, replis...*) afin de faire vivre une expérience émotionnelle positive.

## Côté cuisine

*Recette des biscuits au chocolat confectionnés lors de nos ateliers cuisine*

### Ingrédients :

- 100 g de chocolat noir
- 5 jaunes d'œufs
- 125 g de farine
- 75 g de beurre
- 250 g de sucre
- $\frac{1}{2}$  sachet de levure



### Technique :

Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre, faire mousser.  
Incorporer le beurre fondu puis la farine et la levure, terminer par les blancs en neige.  
Garnir des moules individuels et cuire 45 mn à 150°C (Thermostat 5).

Bon appétit !

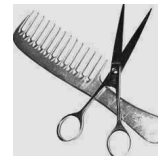


*Jean-Claude PETITJEAN, bénévole  
et pâtissier à la retraite, anime les  
ateliers cuisines*

## Informations

Durant le mois d'Avril les Coiffeuses seront présentes :

- Maryline - Les Mardis 6 et 20 Avril au matin
- Valérie Coiff - Le Jeudi 29 Avril au matin



Les Pédicures prodigueront leurs soins :

- Ronan DURET - Jeudi 15 Avril
- Virginie STIEFVATER - Jeudi 29 Avril

Vous pouvez consulter les tarifs de ces prestataires en salle d'animation ainsi qu'au salon de coiffure.



## Nous souhaitons la bienvenue à

**Francine ROY** née LANSARD le 22 février 1920 à FROTEY-LES-LURE (70). Domiciliée à LOMONT (70). Agricultrice, elle élevait des moutons et aime beaucoup les animaux. Ses loisirs étaient le jardin et le tricot.  
Les Acacias - Chbre n° 38



## Quelques dates à retenir



**Dimanche 4 Avril** : Fête de Pâques :

Tout est prévu pour passer une agréable journée. Vers midi, un repas festif sera servi, puis l'après-midi se poursuivra en salle d'animation en compagnie de Monsieur et Madame COUDERC.



**Mercredi 20 Avril** : Pour notre plus grand plaisir, nous retrouverons Monsieur René GENEVEY derrière son orgue de barbarie.

**Lundi 26 Avril** : C'est en compagnie des membres de la chorale « Les Grands Bois » que nous passerons l'après-midi.

**Mercredi 28 Avril** : Nous fêterons les anniversaires du mois.

## Anniversaires à fêter en Avril

Le 5 avril .....	Odette CORONA .....	90 ans
Le 7 avril .....	Jeanne GOUDEY .....	86 ans
Le 7 avril .....	Gaëtan ORLANDO .....	85 ans
Le 8 avril .....	Hélène MILLE .....	77 ans
Le 8 avril .....	Daniel ALFEROFF .....	72 ans
Le 15 avril .....	Thérèse DUBAIL .....	84 ans
Le 16 avril .....	Gilbert BOILLON .....	79 ans
Le 17 avril .....	Marie-Louise THOMAS .....	90 ans
Le 20 avril .....	Gilbert CHAUFOUR .....	86 ans
Le 20 avril .....	Marie-Madeleine JEANROY .....	78 ans
Le 23 avril .....	Georgette LESPRIT .....	99 ans
Le 26 avril .....	Marcelle PERNOT .....	79 ans
Le 28 avril .....	Rose DUPREY .....	87 ans



*Yvonne JACQUOT  
83 ans - le 17 mars*

## Photos



*Art floral les premières  
fleurs du printemps les Jonquilles*



*Atelier gymnastique*

## Visitons la Franche-Comté

Tous les mois, nous vous présentons les villes et villages de notre belle région d'où certains de nos résidents sont natifs.



### Promenade à VY-LES-LURE

VY-LES-LURE appartenait au domaine des comtes de Bourgogne. Cette terre a donné son nom à l'illustre famille DE VYT, dès le 12<sup>ème</sup> siècle. Le premier connu est Hugues DE VYT qui était seigneur de VY-les-LURE et chevalier en 1130. Le dernier fut Thomas DE VYT qui mourut en 1697, ne laissant derrière aucune descendance.

VY-les-LURE est une commune de Haute-Saône qui est située au Sud-est de VESOUL et à 7 km de LURE. Le village est traversé par la Départementale 486 qui mène à l'A36. Il fait partie du canton de LURE Sud.

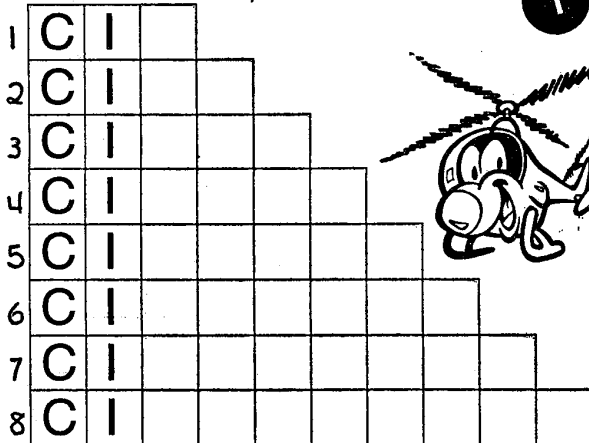
Elle est entourée des communes suivantes : MAGNY-VERNOIS, VOUHENANS, LES AYNANS, ARPENANS, MOLLANS et AMBLANS. Ces différentes communes possèdent toutes de grandes sociétés créatrices d'emploi pour la région (Faurecia, Vétoquinol, Isoroy, Peugeot, Alstom, ...).

A VY-LES-LURE : son église, reprise et reconstruite au 18<sup>ème</sup> et 19<sup>ème</sup> siècle, possède un clocher typique franc-comtois. Au détour des rues, on peut admirer trois lavoirs, l'un totalement rénové, rue Corne d'Amont, un autre en cours de restauration rue S<sup>t</sup> Léger. Le troisième rue de MOLLANS qui doit être restauré dans sa totalité.



# Page Jeux

Tous les mots commencent par les lettres CI. A toi de trouver toutes les solutions à l'aide des descriptions.

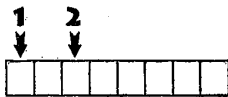


1

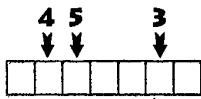
1. se trouve sur les papiers
2. est bleu par beau temps, gris par mauvais temps
3. mettre de la cire
4. endroit où l'on rencontre des clowns et des acrobates
5. permet de couper
6. quelqu'un qui fait du cinéma
7. endroit où sont les morts
8. arbre qui porte des citrons

Inscris à côté de chaque description le mot correspondant. Ensuite, reporte les lettres désignées par une flèche dans les cases correspondantes de la grille du dessous. Tu trouveras le nom d'un système de division du temps.

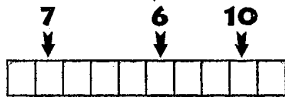
2



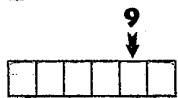
Une petite église



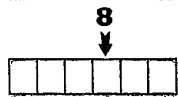
Une horloge



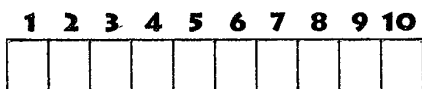
Chameau à une seule bosse



Des risques



Bâtiment religieux



Nous avons oublié d'imprimer les voyelles sur les cartes. Peux-tu retrouver le métier de la personne?

CHARLES CHEVALIER

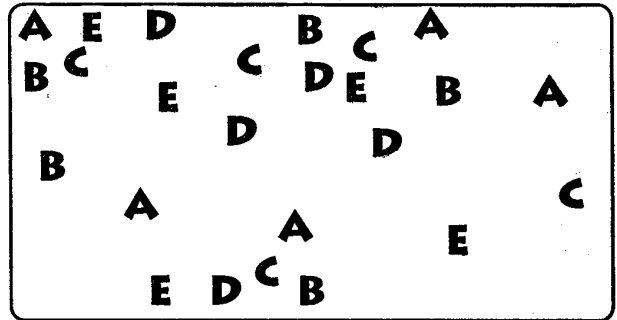
NMTR

Rue Fontaine 45  
Marseille

3

Découpe le cadre à l'aide de 3 lignes afin de retrouver les 5 premières lettres de l'alphabet dans chaque partie.

4

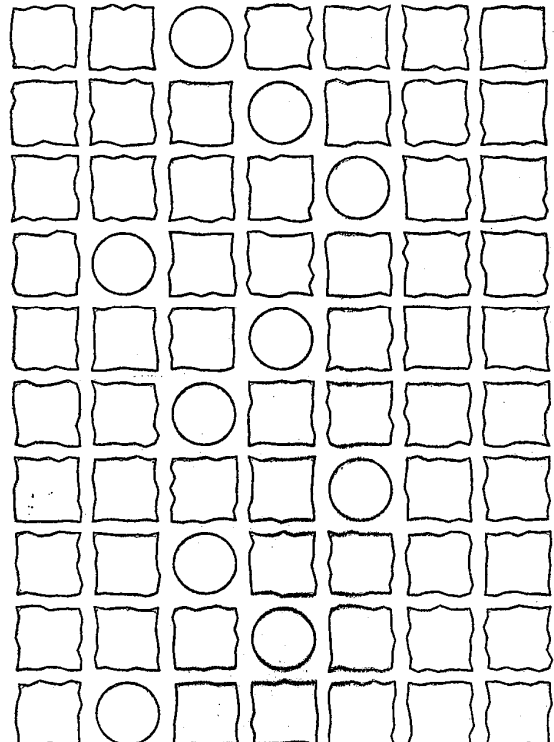


Classe tous les mots suivants par ordre alphabétique.

5

Ensuite, si tu lis verticalement les lettres qui se trouvent dans les cases rondes, tu trouveras le nom d'un art divinatoire.

CULTURE    DEGUISE    CULOTTE    CYCLONE  
DESIRER    CRISTAL    CROATIE  
CRAVATE    DELICAT    CRESSON



## Hommage à Jean FERRAT

*Paroles de la Chanson : Aimer à perdre la raison*

Aimer à perdre la raison  
Aimer à n'en savoir que dire  
A n'avoir que toi d'horizon  
Et ne connaître de saisons  
Que par la douleur du partir  
Aimer à perdre la raison

Ah c'est toujours toi que l'on blesse  
C'est toujours ton miroir brisé  
Mon pauvre bonheur, ma faiblesse  
Toi qu'on insulte et qu'on délaisse  
Dans toute chair martyrisée

Aimer à perdre la raison  
Aimer à n'en savoir que dire  
A n'avoir que toi d'horizon  
Et ne connaître de saisons  
Que par la douleur du partir  
Aimer à perdre la raison



La faim, la fatigue et le froid  
Toutes les misères du monde  
C'est par mon amour que j'y crois  
En elle je porte ma croix  
Et de leurs nuits ma nuit se fonde

Aimer à perdre la raison  
Aimer à n'en savoir que dire  
A n'avoir que toi d'horizon  
Et ne connaître de saisons  
Que par la douleur du partir  
Aimer à perdre la raison

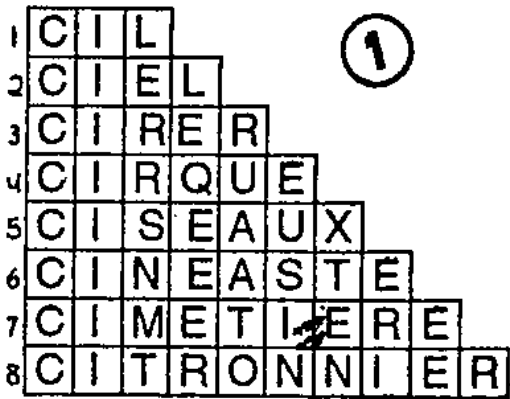
## Poème d'Odette GILLET

### *Le Printemps*



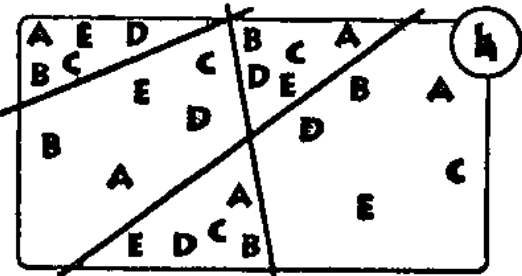
Le printemps frappe à la porte  
Mais je vais lui ouvrir  
Avec toute cette cohorte  
On va toujours s'en sortir  
Les fleurs nous font des risettes  
Offrant leurs cœurs en balades  
Avec un parfum bien chouette  
Parfois distribué à la hâte  
Mais je serai charmée  
De toute cette bonté  
Merci pour votre qualité  
De princesses à la tête éveillée  
Regardant votre avenir bien court  
Dans ce miroir en fin de parcours  
Mais la vie n'est elle pas un mirage  
Ou parfois il y a des nuages  
Dissipés par quelques sages  
Qui ne croient pas au miracle

## Réponses de la page jeux



CALENDRIER ②

ANIMATEUR ③



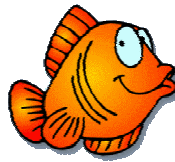
ASTROLOGIE ⑤

### Devinettes de Juliette BARDOT

- ① - Savez-vous comment s'appellent les habitants de la lune ?
- ② - Qu'est-ce qui est plus puissant que la bombe atomique ?

2 - Le suppositoire : Parce que d'un coup de ponce, il est dans la lune.

1 - Les lunatiques



### Dictons du mois d'Avril

Avril venteux,  
Avril trop beau n'apporte rien de bon.

Quand avril commence trop doux,  
Il finit pire que tout.

Le premier avril,  
Il faut que le pinson boive au buisson.

Quant on a un sou dans sa poche  
le 1<sup>er</sup> avril, on en a toute l'année.

Tonnerre d'Avril, blé au grenier,  
Vin au baril.

### Citations de Jean FERRAT

Mais dans ce monde de  
misère, le bonheur est vite  
enterré

*Paroles de la  
chanson Alléluia*

Il faut s'y jeter à tue-tête,  
à bras le cœur, à fendre  
l'âme, avec un seul point au  
programme, celui de n'être sûr de rien

*Paroles de la chanson Chanter*

Nous parlons le même langage, et le même  
chant nous lie, une cage est une cage, en  
France comme au Chili

*Paroles de la chanson  
Complainte de Pablo Neruda*

Pouvoir encore regarder, pouvoir encore  
écouter, et surtout pouvoir chanter, que  
c'est beau, c'est beau la vie

*Paroles de la chanson C'est beau la vie*

