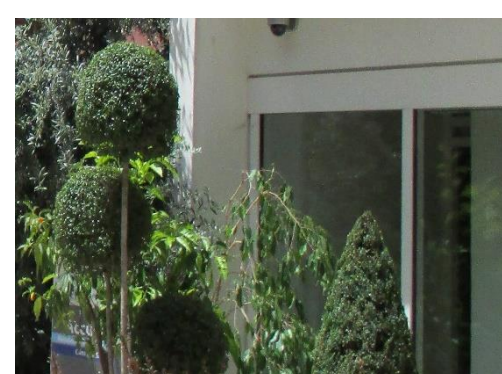
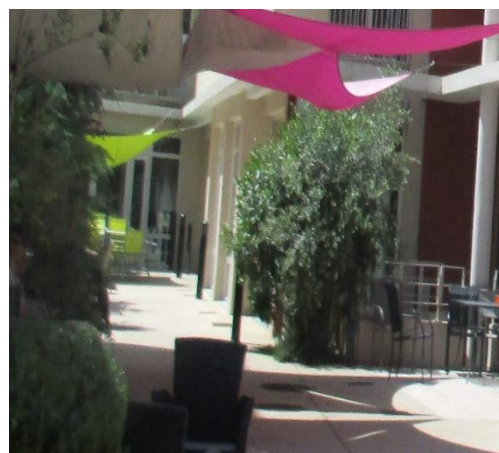
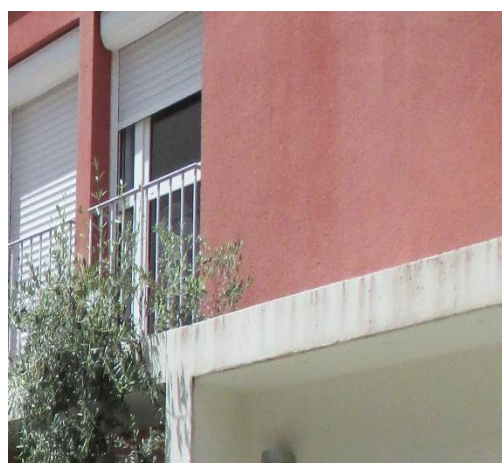
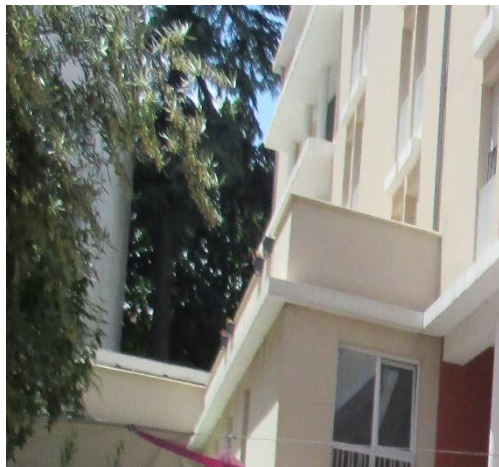
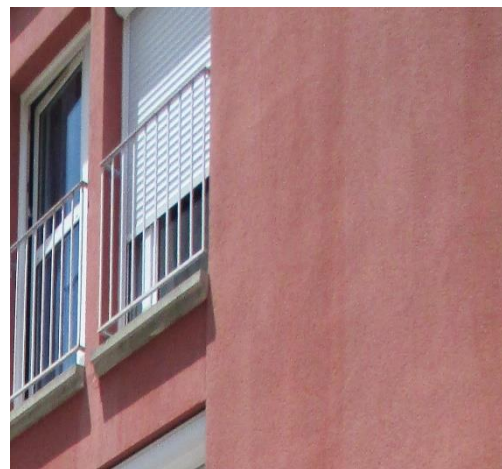
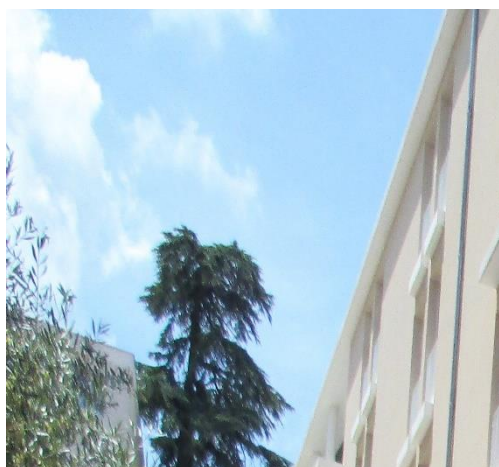


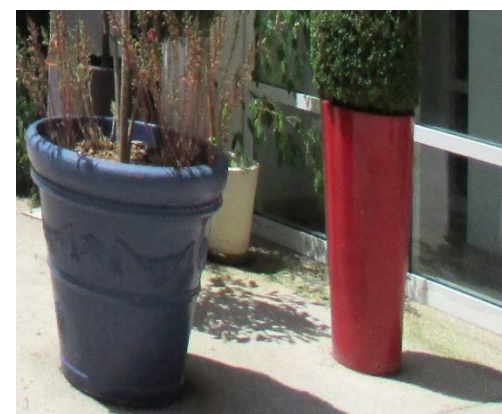
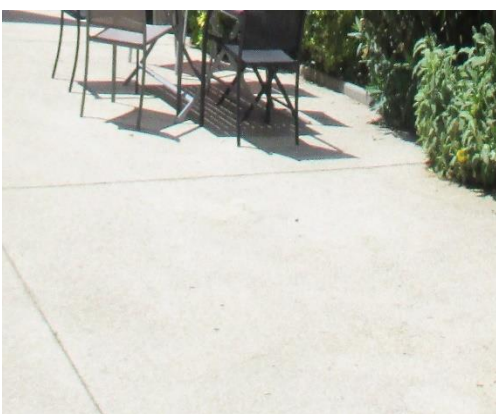
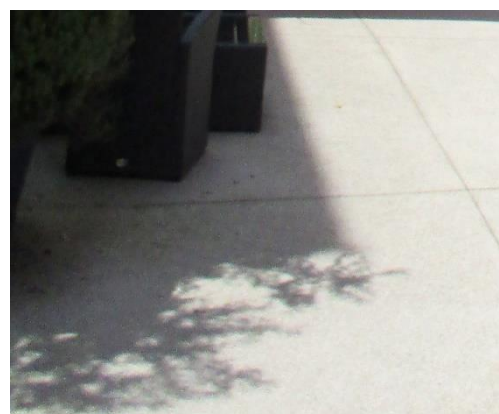
L'écho des Cèdres

Mensuel de la résidence

Octobre 2019



N°40



Le mot de la directrice



Chers résidents, chères familles,

Voici le quarantième numéro de l'Echo des Cèdres. Vous êtes toujours aussi nombreux à l'attendre et à le lire chaque mois. Nous vous en remercions.

Ce mois-ci je laisse la parole à notre médecin coordinateur, le Docteur MAGNAN sur un sujet d'importance qui nous concerne tous, d'autant plus que nous sommes au contact de personnes particulièrement vulnérables.

Bien à vous

*Karine GORE
Directrice*

Chers résidents, Chères familles,

Plusieurs catégories de personnes sont concernées par les recommandations de vaccination contre la grippe saisonnière du Haut Conseil de la santé publique (HCSP). En premier lieu, la vaccination est fortement conseillée aux patients les plus fragiles c'est-à-dire pour tous nos résidents car le virus peut être très dangereux pour nos aînés.

*En dehors de ces personnes à risque, le vaccin est recommandé, entre autre, aux personnes **en contact régulier avec nos résidents**, c'est-à-dire toutes les familles des personnes âgées. La grippe peut présenter peu de symptômes chez les personnes plus jeunes, mais son pouvoir contaminant n'en est pas moins important. Afin de protéger ses proches, se faire vacciner est la meilleure mesure de prévention. Si en période de grippe vous présentez de la fièvre, ou une toux, ou le nez qui coule ou des courbatures il faut mieux différer votre visite.*

Je reste à votre disposition,

*Docteur Nataniel MAGNAN
Médecin Coordonnateur*



L'actualité d'Octobre en bref ...

Le 1^{er} Octobre: La Chine célèbre sa 70^{ème} année de la proclamation de la république populaire de Chine avec des défilés dans tout le pays.

Le 3 Octobre : Un agent administratif de la préfecture de police de Paris tue 4 personnes avec un couteau avant d'être abattu.

Le 11 Octobre : Une attaque terroriste à Manchester au Royaume-Uni fait 4 blessés.

Le 12 Octobre : Le typhon Hagibis frappe le Japon faisant des dégâts considérables.

Le 13 Octobre : Un cargo d'environ 90 mètres de long transportant 2 600 tonnes de bobines d'acier, avec sept personnes à bord, s'est échoué dans la nuit de samedi à dimanche sur la côte près des Côtes de Bonifacio (Corse-du-Sud), en plein coeur d'une réserve naturelle.

Le 22 Octobre : Six départements du sud, notamment l'Hérault , ont été placés en vigilance orange pour pluie et inondations. C'est l'équivalent de trois mois de pluies, qui sont tombés en l'espace de quelques heures.

31 Octobre : Fixée au 31 octobre, la date du Brexit (sortie de l'Angleterre de l'Union Européenne) paraît désormais difficile à tenir pour Boris Johnson. Les députés britanniques ont refusé de voter un examen accéléré de l'accord négocié par le Premier ministre.

Du côté des résidents

Les nouveaux venus :

Bienvenue
chez **VOUS** 



Madame SCHOENAERS

Marguerite

Le 10 Octobre 2019



Madame SCHROUF Mariantonella

Le 21 Octobre 2019

Ils nous ont quittés :

Madame COUTY Liliane

Le 21 Octobre 2019

Madame MILLET Anne

Le 18 Octobre 2019

Du côté du personnel

Les nouveaux venus :

**Madame
POURCHET Johanna**

Le 01 Octobre 2019



Du côté des animations

Ça s'est passé chez nous !

Le 1^{er} Octobre ~ Zoothérapie



Du côté des animations

Ça s'est passé chez nous !

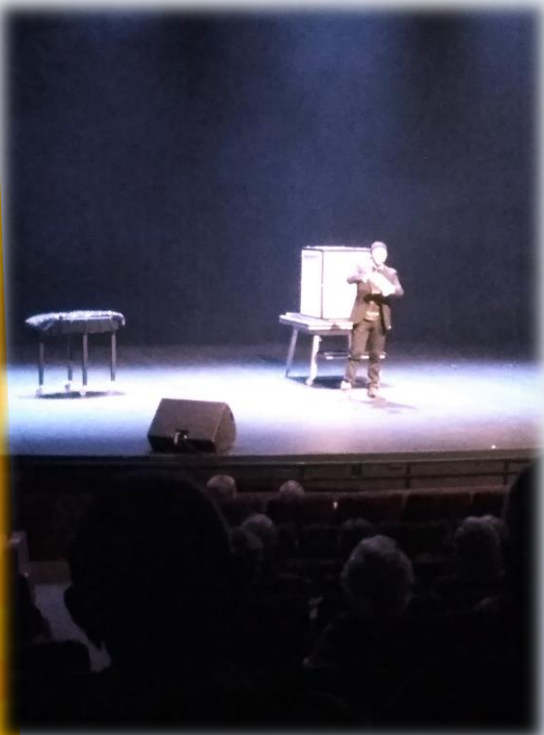
Le 7 Octobre ~ Baptême de l'air...



Du côté des animations

Ça s'est passé chez nous !

*Le 8 Octobre ~ Sortie au spectacle
« International Show Diam's »*



Du côté des animations

Ça s'est passé chez nous !

Le 17 Octobre ~ Après-midi Mollky aux Cèdres ...



Du côté des animations

Ça s'est passé chez nous !

Le 25 Octobre ~ Préparation de la soupe d'automne...



Du côté des animations

Ça s'est passé chez nous !

*Le 30 Octobre ~ Anniversaires du mois
avec Stéphane « Delta les Ailes de la
musique » ...*



Ça s'est passé chez nous !

Suite à notre sortie à l'aérodrome du verdon, le lundi 7 Octobre, quatre résidents ont eu le plaisir de voler dans un petit avion, la Provence à rédiger un article pour les mettre à l'honneur.

LA PROVENCE LE 30/10/19
VINON-SUR-VERDON

Des seniors s'envoient en l'air pour la première fois



Les résidents de plusieurs établissements ont découvert la région grâce un vol particulier. /PHOTO M.T.

Aviation sans frontière France et les Ailes du sourire de Vinon-sur-Verdon proposaient un vol découverte pour la première fois dans les maisons de retraite sur la plate-forme de l'aérodrome Cadarache Provence. Deux pilotes bénévoles Yves Leromain et Jean de Meillon n'ont pas volé trop haut ni trop bas afin que les passagers découvrent ces magnifiques paysages où la nature vue du ciel devient la plus belle du monde.

Ont volé quatre résidents volontaires de l'établissement "les Cèdres" de Manosque accompagné par Karine Gore la directrice et Denise Chatain psychomotricienne mais également 10 résidents de l'établissement Saint André de Manosque et enfin un résident de l'APF de Manosque. Les résidents et accompagnateurs ont volé à bord de deux avions Robin DR400. Ils ont effectué un vol sur les lacs et villages durant 20 minutes. M.T.

Souvenirs ... Souvenirs

Ce mois-ci, le thème de notre table ronde était :

« Qui suis-je ? ».

En quelques mots, les résidents et ceux fréquentant le PASA se sont réunis et se sont ouvert à nous ...

Vous pouvez jouer en essayant de deviner qui se cache derrière ses écrits ..



Qui suis-je?

Monsieur F.:

Je suis né à Antibes, la plus jolie ville de France, (en tout objectivité), le 24 Novembre 1939.

J'ai grandi au Maroc, à Rabat, Taza, Kénifra et bien d'autres villes encore...

Je suis revenu en France à l'âge de 16 ans et avec ma famille, nous sommes venus vivre à Manosque.

J'ai exercé le métier de plombier/ zingueur, mais avant, je me suis essayé à la menuiserie.

Je vis aux Cèdres depuis 2015.

Je suis un grand fan des ateliers mémoire, du loto et des sudokus !!

Madame A.:

Je suis née à Manosque, le 3 Avril 1923.

J'ai obtenu mon certificat d'étude et j'ai été employée à la papèterie ou je distribuais les journaux à vélo dans tout Manosque.

J'ai également travaillé dans les champs, puis j'ai rencontré mon époux et me suis mariée à l'âge de 19 ans .

J'ai été maman au foyer. Plus tard quand les enfants ont grandi, je faisais des ménages. Je conduisais des motos.

A 60 ans, j'ai appris à nager !

Je vis aux Cèdres depuis 2016.

Souvenirs ... Souvenirs

Monsieur L.:

Je suis né en Normandie le 22/08/1949 dans un petit village d'une centaine d'habitants. J'ai 70 ans, divorcé, 2 enfants et 3 petits enfants.

J'ai eu mon certificat d'études et j'ai exercé le métier d'électricien, puis j'ai fait mon service militaire en Allemagne de l'Ouest.

Je me suis marié en 1971 et j'ai eu mes enfants.

J'ai été ensuite conducteur de camions porteurs et de semi-remorques. Je suis un amoureux de musique et j'aime chanter, surtout les chansons des années 80, particulièrement J-J Goldman.

Je suis un vrai bricoleur...

Je vis aux Cèdres depuis plus de 2 ans, j'adore les animations et ateliers mémoire.

Monsieur R. :

Je suis né à Oran, le 5 mars 1933. J'y ai vécu jusque dans les années 50.

J'avais une vingtaine d'années quand je suis revenu en France. J'ai vécu à Marseille. J'ai été marié et j'ai eu 5 filles. J'ai divorcé. J'ai été peintre en bâtiment toute ma vie.

A mon divorce, je suis venu vivre dans les Alpes de Haute Provence. Comme j'aime danser, je me suis rendu dans un dancing « La Belle Epoque » à Volx et j'y ai rencontré ma compagne actuelle. Ca fait 15 ans que nous sommes amoureux.

J'aime les femmes, le football, l'OM bien sûr et puis j'aime danser et pêcher.

Madame D.F. :

Je suis née le 16 août 1939 dans le Bourbonnais.

Nous étions deux filles qui s'entendaient très bien.

Je me suis mariée, ai eu 4 enfants et j'étais professeur de physique.

A Manosque, en politique, j'étais adjointe de M. Robert Honde.

Je me suis beaucoup intéressée au sort des femmes, j'ai créé 2 associations pour l'aide aux femmes en difficulté.

Mes **passions**:

Les ballades en forêt, la politique, les voyages...lointains

Souvenirs ... Souvenirs

Madame A. :

Je suis née le 26 Septembre 1925 à Veynes dans les Hautes Alpes.

J'étais fille unique. Maman cousait, j'ai appris aussi.

Mariée, divorcée, remariée et puis veuve, j'ai eu 3 enfants, des filles.

J'ai habité aussi Sisteron où je tenais un magasin PRONUPTIA, ça marchait bien.

Pour le travail de mon mari, nous sommes venus à Oraison (il était maçon) puis Manosque.

J'aime le tricot, je réalisais des abat-jours en tissu, c'était très agréable à faire, pour l'Amérique on m'avait commandé une parure de berceau.

Madame A. :

Je suis née à Paris en 1929.

Je suis mariée et j'ai 2 enfants, une fille et un garçon.

Après mon Certificat d'Etudes, j'ai fait une licence en physique nucléaire. J'ai exercé de nombreuses années au CEA de Saclay et ça me plaisait beaucoup.

Je suis venue à Manosque plus tard, pour le travail. J'ai travaillé à Cadarache où j'exerçais le métier d'ingénieure.

J'aimais beaucoup faire de la randonnée en montagne, c'est quelques chose de formidable. J'aime beaucoup lire, surtout les Agatha Christie.

Je vis aux Cèdres depuis 5 ans. Je vais au PASA (Pôle d'Activités et de Soins Adaptés) tous les jours de la semaine et j'aime participer aux ateliers cognitifs et créatifs.

Madame C. :

Je suis née à Manosque et j'y ai vécu toute ma vie. Je suis née en 1926, j'ai donc 93 ans.

Je suis veuve et j'ai 3 enfants, 2 filles et 1 garçon.

J'étais employée de banque dans la rue Raffin.

J'aimais beaucoup faire des promenades avec mes enfants et mon mari.

J'aime lire, faire des mots croisés et c'est d'ailleurs les ateliers mémoires que j'aime aux Cèdres.

Souvenirs ... Souvenirs

Monsieur S.

Je suis né le 11 novembre 1928 à Saumane, canton de Banon. J'ai passé mon enfance à Saumane et mon certificat d'études à Banon. Ensuite j'ai travaillé dans le bâtiment avant de partir faire mon service militaire. Mes parents ont entre temps acheté une maison de campagne à Ste Tulle.

J'ai un peu continué les études et le domaine de l'aéronautique me plaisait bien. C'est comme ça que je suis rentré à Eurocopter à Marignane. J'y ai fait carrière et j'ai été très heureux.

J'ai été marié, veuf aujourd'hui, et j'ai eu 3 enfants dont un est déjà parti.

Madame A. :

Je suis née le 25 juin 1925 au Lauzet Sur Ubaye, j'y ai passé toute mon enfance.

Je me suis mariée plus tard et j'ai travaillé dans l'hôtellerie saisonnière avec mon mari. Nous étions à l'Alpes d'Huez l'hiver et à Aix les Bains l'été.

Plus tard, nous sommes venus nous installer à Manosque, pays d'origine de mon époux.

Nous avons ouvert un commerce de pâtisseries, confiseries dans la Rue Grande.

Je tenais la boutique et participais à la confection de la confiserie.

En dehors de mon travail que j'aimais tant, j'adorais tricoter.

Madame T. :

Je suis née le 25 mars 1927 à Alger. J'y suis restée jusqu'à l'âge de 5 ans environ. Ensuite, mes parents sont venus vivre en France, à Bordeaux. J'ai fait mes études à la faculté de droit.

J'ai ensuite rencontré mon mari. De part ses fonctions professionnelles, je l'ai suivi en Outre mer (Dakar, Togo...) J'ai eu 5 enfants.

Je me suis toujours bien adaptée à ma vie à l'étranger.

Aujourd'hui, je suis veuve. Je vis à la résidence des Cèdres ou je fréquente le PASA.

J'ai toujours apprécié la lecture, la nature. J'ai une maison dans les Pyrénées que j'adore.

Madame K. :

Je suis née le 27/09/1928 dans le Loir et Cher, pas très loin de Blois.

J'ai passé mon certificat d'études et j'ai exercé en tant que premières mains dans la couture chez l'Empereur, Maison Napoléon.

J'ai eu l'occasion de rencontrer beaucoup d'artistes, comme Brigitte Bardot, Claude François... sur Paris. J'ai également travaillé en pharmacie toujours sur Paris.

J'ai été mariée et je suis veuve aujourd'hui. J'ai une fille qui vit sur Manosque près de moi.

Je suis curieuse de nature, tout m'intéresse.

Madame P. :

Je suis née à Marseille, le 06 Novembre 1923.

J'ai eu une enfance très heureuse et je garde d'excellents souvenirs de ma jeunesse.

J'étais la septième de la fratrie.

Je n'étais pas très brillante à l'école. J'ai travaillé comme couturière pendant quelques années.

Ensuite, je me suis mariée et j'ai eu 4 enfants, 2 filles et 2 garçons, auxquels je me suis pleinement consacrée. Nous vivions sur Marseille.

C'est pour la retraite de mon époux que nous sommes venus vivre sur Mane.

J'apprécie le scrabble et j'adorais cuisiner : merveilles, daube, pieds paquets...

Souvenirs ... Souvenirs

Madame P. :

Je suis née à Neulick en Allemagne, le 23 décembre 1923, de père polonais et de mère russe. Nous sommes arrivés en France à Tuquenieux en Meurthe et Moselle. Je suis allée à l'école française mais je n'ai pas eu mon certificat d'études.

J'ai donc travaillé dans la restauration. Nous sommes ensuite venus sur Manosque suite à la guerre. C'est là que j'ai rencontré mon mari, nous nous sommes mariés en juin 1942 et j'ai eu 5 enfants. Je suis restée mère au foyer.

Aujourd'hui je suis veuve, je vis à la résidence des Cèdres.

Madame B.:

Je suis née le 20 janvier 1927, à Bergerac.

J'ai fait des études de sténo-dactylo et je me suis arrêtée de travailler à mon mariage. Mon mari était militaire et nous sommes partis à l'étranger. J'ai beaucoup aimé Dakar. J'ai eu une fille et c'est à ce moment là que nous sommes rentrés en France.

Madame M. :

Je suis née à Marseille ou j'y ai vécu une grande partie de ma vie avec ma sœur.

Mes parents m'ont mis à l'atelier de couture, j'avais 16 ans.

J'ai été professeur de couture au LEP de Manosque, section qui a été supprimée depuis de nombreuses années.

J'ai gardé un bon souvenir de ces années là, avec des élèves assidues.

Je me suis mariée en 1952 avec mon mari qui était mi gascon/ mi béarnais. Ensemble nous avons eu deux filles.

J'aime la couture et la généalogie (j'ai fait partie du cercle généalogique de Haute Provence à Manosque.

Pôle d'Activités de Soins Adaptés « L'Oustaou »

Que s'est-il passé au PASA durant
le mois d'Octobre 2019 ?

Intervenants :

Cadre Santé
E. Gardan
ASG
Marie-Pierre
ASG
Véronique
Psychologue
Sylvie. Hirt
Psychomotricienne
Louise Chatain

PROGRAMME

JOURNÉE :

- Petit café, éphéméride, St et dicton du jour
- Revue de presse, avec temps d'échanges et de communication
- Activités mémoire diverses
 - Déjeuner
- Temps de détente au salon sur écoute musicale
- Activités diverses :
Chants & danses,
Musicothérapie,
Motricité, Gym douce,
Promenade, sortie,
Activités manuelles,
Atelier jeux de société,
Atelier Saveur/Senteur
Séance cinéma,
Atelier lecture...
- Goûter
- Préparation départ

Zen attitude, relaxation ...

La relaxation est une forme thérapeutique accessible à tous et qui a pour but de permettre de retrouver la sérénité.

Cela permet, de prendre conscience de son corps, par un relâchement musculaire et une détente profonde de l'esprit, favorisant ainsi un retour sur soi et apportant de ce fait un bien-être physique et psychologique.

La relaxation peut être induite, à divers degrés, par la détente, les [techniques de relaxation](#), la méditation (ex. la [méditation de pleine conscience](#)), le [yoga](#), l'activité physique, les [promenades dans la nature](#), l'écoute de la musique et le rire notamment.

Accompagnée par notre psychomotricienne, nos résidents se sont laissé porter dans différents univers au cours de ce mois d'octobre :

Ces instants détente, dans une ambiance calme, tamisée, semble particulièrement appréciés par les résidents.

Lors de la fin de séance, chacun est invité à prendre la parole et à évoquer ses sensations, ses ressentis.

Du côté du PASA ...

Spectacle Show Diam's

Le 08 octobre, le CCAS de Manosque a convié nos résidents à un spectacle au théâtre Jean Le Bleu de Manosque.

Un spectacle type cabaret, où magicien, danseuses, chanteurs, acrobates se sont relayés durant 2 h sur scène.

Un spectacle haut en couleurs et très joyeux.



Une invitation chez nos amis de Saint André

Un après-midi en chansons avec René, animateur de Saint André. Un moment de convivialité et de partage autour du chant.

Le groupe était accompagné par un guitariste. Les grands classiques de la chanson Française ont été interprétés et la séance s'est terminée lorsque nos hôtes ont entonné le chant de leur Résidence.

Cette activité sensorielle autour du chant, s'est clôturée autour du partage d'un petit goûter dans la joie et la bonne humeur

Art Postal : Les Cèdres et la maison des Oliviers

L'art postal est un moyen de communication, une correspondance artistique qui utilise les services de la poste : c'est l'art d'envoyer des lettres décorées. La lettre et l'enveloppe deviennent ainsi un support d'expression artistique.

C'est donc sur proposition de la Maison des Oliviers, accueil de jour de Manosque, que nous nous lançons dans cette aventure artistique

Zoothérapie



Musicothérapie

La musicothérapie est définie comme étant une pratique de soin, d'aide, de soutien ou de rééducation qui consiste à prendre en charge des personnes présentant des difficultés de communication, de relation.

La musique devient langage...

Il existe 2 techniques de base :

- **la technique active**, des instruments sont mis à disposition des résidents
- **la technique réceptive**, le résident reçoit la musique qu'il entend, il l'écoute. L'outil de travail va donc être le ressenti de la personne, la manière dont elle a reçu la musique en extériorisant cette expérience par des mots. C'est donc, tous les vendredis de l'année, que notre musicothérapeute Dominique, accompagne nos résidents dans un univers musical qui attise les émotions.



Les potins de l'établissement

Pour le mois de Novembre à vos agendas!



Vendredi 1^{er} Novembre : Toussaint

Mardi 5 Novembre : Zoothérapie avec Sylvie Verot à partir de 14h30

Messe de Toussaint à 16h00.

Lundis 4 et 18 Novembre: Nous retrouvons, les bénévoles de la lecture pour tous à partir de 15h30.

Lundi 11 Novembre: Armistice

Vendredi 15 Novembre : Crêpes party

Jeudi 21 Novembre : On fête le beaujolais Nouveau

Mercredi 25 Septembre: On fête les anniversaires des résidents nés au mois de Novembre avec René et son accordéon.

Jeudi 28 Novembre: L'âge d'or vient exposer sa collection de vêtements « automne/hiver à partir de 14h aux Cèdres.

Sans oublier bien sûr les animations habituelles affichées dans l'ascenseur chaque jour.

Les anniversaires du mois d'Octobre ...



Les anniversaires du mois d'Août ont été célébrés par Daniel « Delta les ailes de la musique » le mercredi 30 Octobre 2019.

Nous avons souhaité un bon anniversaire à :

- **Madame GENTIL** Janine qui a fêté ses 95 ans le 01 Octobre
- **Madame DE ZAN** Jeanne qui a fêté ses 80 ans le 04 Octobre
- **Madame OCTOBON** Etiennette qui a fêté ses 97 ans le 14 Octobre
- **Monsieur BAUDURET** Michel qui fête ses 90 ans le 30 Octobre



Remerciements ...

Un grand MERCI à tous les résidents qui ont participé à l'élaboration de cette 40^{ème} édition du journal des Cèdres.

Sans eux, « L'écho des Cèdres » n'aurait pas pu être rédigé!!!

Merci à Marie-Pierre et Véronique, ASG au PASA*, qui ont recueilli les témoignages des résidents.

Merci également à Louise notre psychomotricienne d'avoir contribué, grâce à ses talents en informatique, à la nouvelle version de l'Echo des Cèdres.

Mise en page et rédaction: Christèle, animatrice.

***PASA : Pôle d'Activités et de Soins Adaptés, situé au premier étage de notre établissement.**



