ACPPA Groupe L'Oustalet
EHPAD Réseau ACPPA

Le Canard de l'Oustalet

1er semestre 2019

Le journal des résidents de la maison de retraite de Montagnac

Place Frédéric Mistral, 34530 Montagnac
T : 04.67.24.19.40 F : 04.67.24.15.57
Blog : http://oustalet.groupe-acppa.fr

ÉDITO

Chères lectrices, chers lecteurs,

Pour cette nouvelle édition, la rédaction du canard a choisi de mettre en lumières quelques animations, dont :

* les 104 ans de Mme Roger.
* L'exposition pédagogique au collège « dessinons pour la paix ».
* La fête du 1er mai.
* Le pique-nique en garrigue chez Kévin.

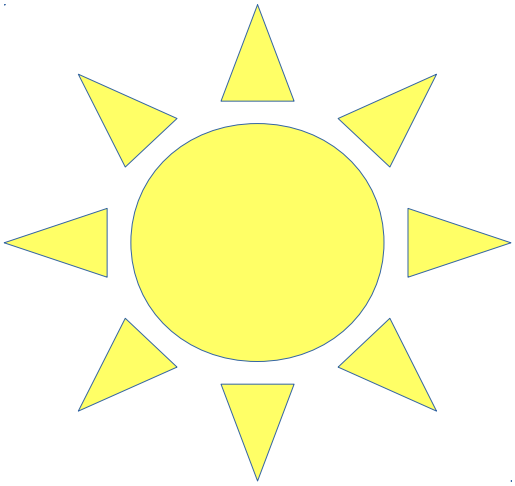
Pour la rubrique une œuvre, un artiste, le choix des résidents est le chanteur Jean FERRAT.
Un petit mot de l'ergothérapeute pour nous parler de son métier et d'un beau projet « CAPACITY ».
Pour la ou le résident à l'honneur, nous allons découvrir les épopées de la famille DEL REY, grâce au témoignage de Joseph DEL REY.
Et pour finir, notre nouveau partenaire journalistique Mr Amido vous relate ses « blagounettes ».

Bonne lecture !

Le comité de rédaction

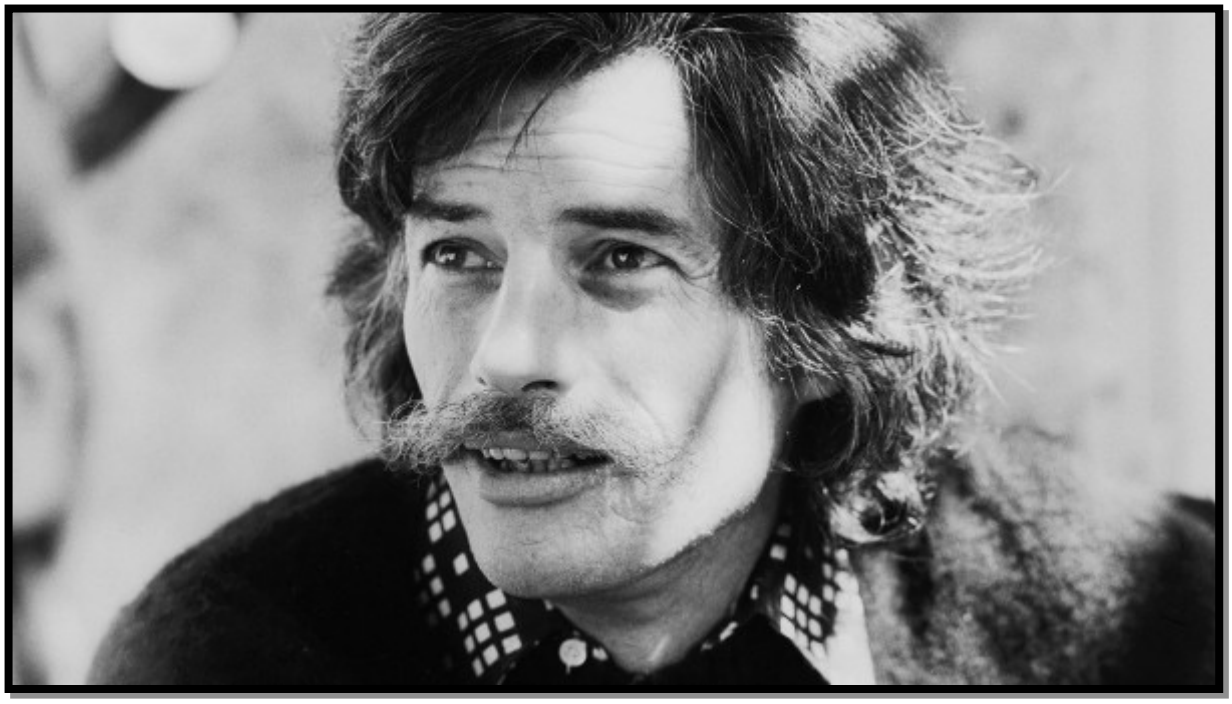
SOMMAIRE

Editorial	p. 2
Sommaire	p. 3
Une œuvre, un artiste	p. 4 à 8
Rétrospective des animations	p. 9 à 13
Rencontre avec Mr Joseph DEL REY	p. 14 à 21
Le mot d'Alexandra	p. 22 à 25
Les blagounettes de Mr AMIDO	P. 26



Une œuvre, un artiste

Jean Ferrat



« Celui qui a su lier la poésie, le peuple et ses idéaux »

Jean Ferrat, de son vrai nom Jean Tenenbaum, est un écrivain-parolier, musicien-compositeur et chanteur-interprète français, né le 26 décembre 1930 à Vaucresson (Hauts-de-Seine) et mort le 13 mars 2010 à Aubenas en Ardèche (80 ans).

Jean Ferrat est le fils de Macha (diminutif russe de Michel) Tenenbaum, juif, russe et naturalisé français en 1928, et d'Antoinette Malon, Française née à Paris d'une famille originaire d'Auvergne. Son père, est né le 15 août 1886 dans l'Ukraine russe et c'est ce nom qui est indiqué dans les documents officiels français (comme la liste du "convoi 39" pour Auschwitz).

Chez les Tenenbaum, on apprécie la musique et le chant. Jean Ferrat confiera : « Mon père et ma mère m'ont communiqué leur passion pour la musique et pour le chant. Ils allaient souvent à l'Opéra Comique et ma mère, qui avait une jolie voix de soprano, chantait « *Lakmé* et *Manon* » *d'Offenbach*. Je crois qu'elle aurait aimé être chanteuse.

Dernier de quatre enfants d'une famille modeste qui s'installe à Versailles en 1935. Son père est joaillier et sa mère fleuriste. Durant la guerre, son père, qui est juif, est déporté par les nazis et meurt à Auschwitz. Jean Ferrat a onze ans quand il perd son père, il est alors caché par des militants communistes.

À quinze ans il doit donc quitter le lycée pour travailler afin d'aider financièrement sa famille. Il commence en même temps des études de chimie et devient aide-chimiste jusqu'en 1954.

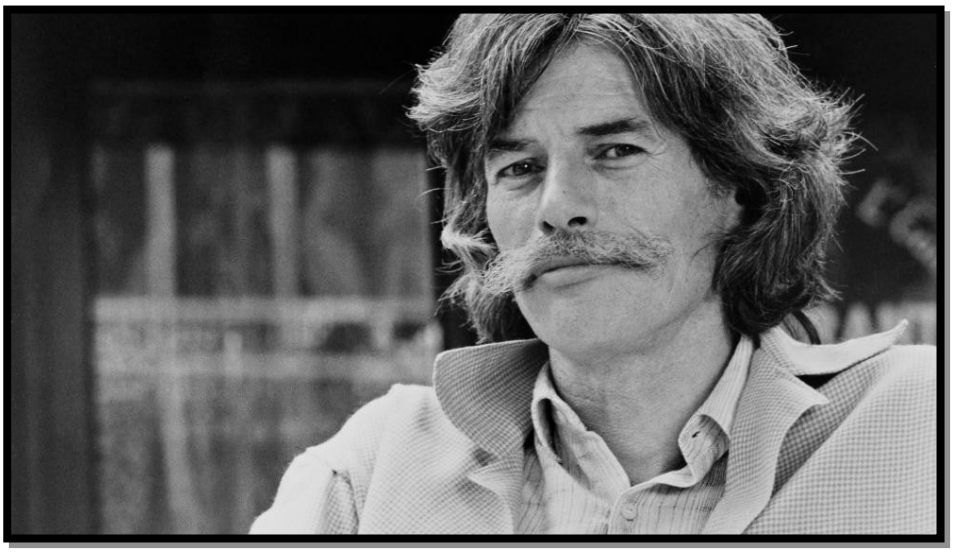
Attiré par la musique et le théâtre, il entre dans une troupe de comédiens au début des années 1950, compose quelques chansons et joue de la guitare dans un orchestre de jazz. Il passe sans grand succès quelques auditions, fait des passages au cabaret sous le nom de Jean Laroche, et, ne se décourageant pas, décide de se consacrer exclusivement à la musique. Le jeune guitariste prend ensuite pour pseudonyme Jean Ferrat (d'après la ville Saint-Jean-Cap-Ferrat).

En 1956, il met en musique Les yeux d'Elsa, poème de Louis Aragon dont il est un admirateur. C'est André Claveau alors en vogue, qui interprète la chanson et apporte à Jean Ferrat un peu de notoriété. Il se produit alors au cabaret parisien La Colombe de Michel Valette, en première partie de Guy Béard.

En 1958, il sort chez Vogue son premier 45 tours, mais ne rencontre guère de succès. Une jeune chanteuse, Christine Sèvres, reprend quelques-unes de ses chansons. Il l'épousera en 1961. C'est la rencontre en 1959 de Gérard Meys, qui deviendra son éditeur et son ami, qui relance sa carrière, il signe chez Decca et, l'année suivante, sort son second 45 tours avec la chanson Ma Môme, qui est son premier succès et passe sur les radios.

Son premier 33 tours sort en 1961 et reçoit le prix de la SACEM. Il entame alors une longue carrière émaillée de difficultés avec la censure. En effet, Jean Ferrat a toujours été un chanteur engagé. Il écrira ses textes ou mettra en musique ceux de ses amis poètes, Henri Gougaud, Georges Coulonges ou Guy Thomas.

En 1962, il fait la connaissance d'Isabelle Aubret. Un véritable coup de foudre amical a lieu entre les deux artistes. Ferrat lui écrit « Deux enfants au soleil » un des titres majeurs de la chanteuse. Il lui propose la première partie de sa tournée qu'il démarre alors. Il compose une chanson sur des paroles écrites par Philippe Pauletto qu'il publie en 1970 et qui sera ensuite interprétée aussi par Isabelle Aubret : « Tout ce que j'aime ».



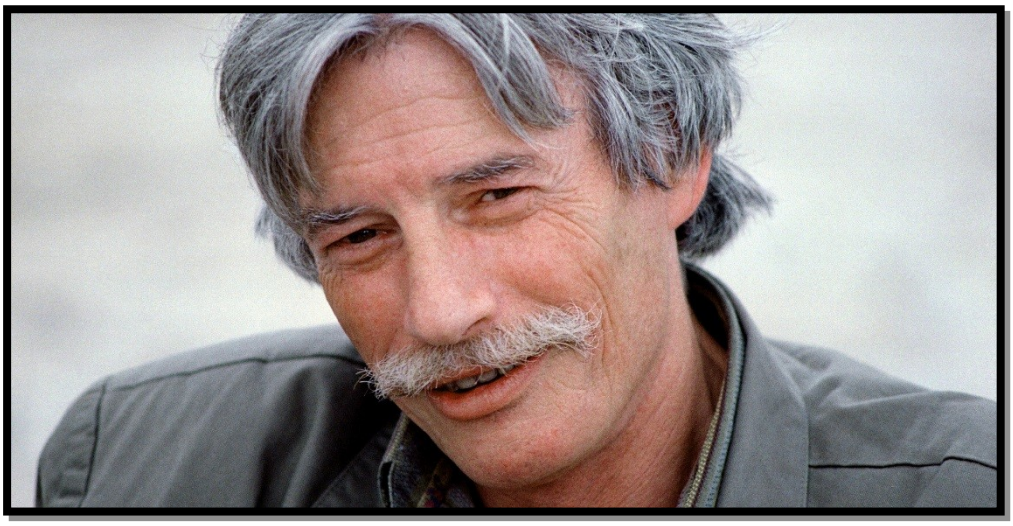
Il a aussi composé une chanson sur des paroles de Michelle Senlis pour Jacques Boyer et Jean-Louis Stain au début des années 1960 et qui sera dans les années 1970 réécrite partiellement et interprétée par Daniel Guichard : « Mon vieux ».

Jean Ferrat habitait dans la commune d'Antraigues-sur-Volane (près de Vals-les-Bains) en Ardèche ce qui lui inspirera d'ailleurs la chanson « La Montagne ». Il était marié à Christine Sèvres (de son vrai nom : Jacqueline Christine Boissonnet) décédée en 1981 à l'âge de 50 ans. Ils ont chanté en duo la chanson « La Matinée ».

Compagnon de route du PCF sans jamais en avoir été membre, il a rapidement pris ses distances avec Moscou. Dans la chanson « Camarade », il dénonce l'invasion russe de Prague en 1968. Opposé à l'orientation pro-soviétique prise à l'issue du vingt-troisième congrès du Parti communiste en 1979, il fustige dans la chanson « Le Bilan » la déclaration de Georges Marchais, secrétaire général du PCF qui avait évoqué en 1979 un bilan globalement positif des régimes dits socialistes. Il apportera néanmoins son soutien à Georges Marchais lors des élections présidentielles de 1981, expliquant quelques années plus tard, dans la chanson « Les Cerisiers » (1985) les raisons pour lesquelles il était demeuré fidèle à la mouvance communiste.

Il accuse le système commercial qui fait passer les considérations financières avant la chance donnée aux artistes créatifs. Publiant des lettres ouvertes aux différents acteurs de la vie culturelle, présidents de chaînes, ministres, il dénonce une programmation, qui selon lui, privilégie les chansons « commerciales » aux créatifs.

Il était membre du comité de parrainage de la Coordination française pour la Décennie internationale de la promotion d'une culture de non-violence et de paix.



Jean Ferrat meurt le 13 mars 2010 des suites d'un cancer à l'hôpital d'Aubenas, où il avait été admis quelques jours auparavant.

Il est inhumé le 16 mars 2010 au cimetière communal d'Antraigues-sur-Volane près de son frère André.

Lors de la cérémonie d'hommage sur la place centrale, Francesca Solleville interprète, a cappella, « *Ma France* » et Isabelle Aubret, sur le même mode, « *C'est beau la vie* ». Cette dernière, avec l'aide de l'enregistrement de Jean Ferrat, fait chanter « *La Montagne* » par la foule, constituée de plus de 5 000 personnes. La veille, plus de quatre millions de téléspectateurs avaient suivi en France l'hommage télédiffusé en son honneur présenté par Henri-Jean Servat.

Le samedi 11 septembre 2010, un grand hommage lui est rendu sur la grande scène de la Fête de l'Humanité. Le spectacle est présenté par son ami Michel Drucker et huit artistes interprètent des chansons issues de son répertoire.

En janvier 2011, lors de la Révolution tunisienne, sa chanson « *Un air de liberté* » passe en boucle sur les ondes de Radio 6 dès l'instant où les révolutionnaires en prennent le contrôle.

Source : Wikipédia

Refrain de la chanson « La Montagne » :

Pourtant que la montagne est belle
Comment peut-on s'imaginer
En voyant un vol d'hirondelles
Que l'automne vient d'arriver?

Rétrospective des animations

Les 104 ans de Mme ROGER

Le 16 février 2019, nous avons été invités par l'EHPAD à rejoindre Mme ROGER entourée de sa famille pour fêter son anniversaire.

Pour l'occasion un délégué de la mairie est venu faire un beau discours et offrir un magnifique bouquet à notre célèbre centenaire.

Mr Schirer a animé en musique l'après-midi comme d'habitude avec un grand professionnalisme et de la bonne humeur.

Avant de souffler ses bougies, Mme ROGER a découvert les cadeaux de l'EHPAD, un livre d'argent représentant son arbre généalogique et une trilogie littéraire sur les femmes.

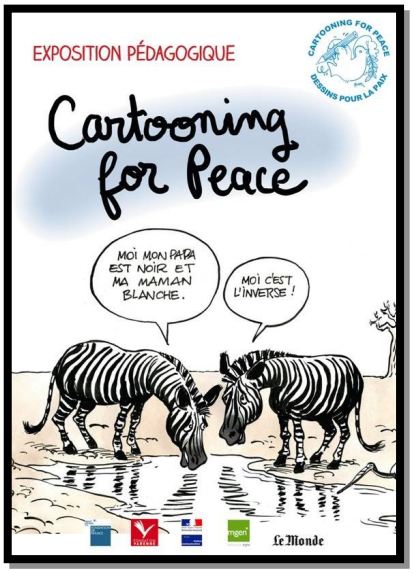
Enfin nous avons eu droit à un excellent gâteau au chocolat (Oh !!! Quel supplice d'essayer de résister aux merveilleuses pâtisseries de nos chef cuisiniers, on se laisse tenter et pour être en paix avec soi-même, on se dit, mais ce n'est pas tous les jours que l'on fête 104 ans …) La fête se terminant en musique, les participants se séparent en chanson …

Mme Wavrin (résidente).

Mme ROGER et sa famille

Le collège Jules FERRY de Montagnac accueille une nouvelle exposition de « Dessinons pour la Paix » le 28/03/2019 avec comme thématique : « Qu'est-ce qu'un dessin de presse ? », « Liberté d'expression ? », « Peut-on rire de tout ? »

Après une entrée très remarquée au milieu des collégiens, nous nous sommes dirigés vers la salle de conférence de l'établissement. Nous avons eu la chance de pouvoir assister pour la 2ème fois aux expositions itinérantes sur le dessin.



Les élèves de la classe de 3ème encadré par leur professeur d'Histoire Mr Marchand, nous ont guidés pour mirer la dizaine de panneaux installés dans la salle. Nous avons pu chacun les étudier puis en discuter avec les jeunes et échanger nos points de vue sur les différents sujets et thématiques exposées comme :

Vivre ensemble

Femmes et hommes tous égaux

Sauvons la planète

D'ici ou ailleurs

Nous pouvons constater que chaque génération évoluent dans des périodes difficiles et un futur compromis avec les problèmes actuels : la pollution, l'immigration, le racisme, l'égalité entre hommes et femmes …

Mr Amido (résident)

Protéger les enfants !
Vivre ensemble !
Hommes-femmes, tous égaux ?
Sauvons la planète !

Xavier Gorce (France)
Glez (Burkina Faso)
" 1. Toute personne a le droit de circuler librement et de choisir sa résidence à l'intérieur d'un État.
2. Toute personne a le droit de quitter tout pays, y compris le sien, et de revenir dans son pays."
7

Le dessin de presse, c'est quoi ?
Liberté d'expression !

Le 1er Mai à l'Oustalet

A l'initiative de la Mairie de Montagnac, l'Oustalet a ouvert ses portes pour célébrer avec le village cette date importante dans l'histoire du monde du Travail. La journée a débuté en musique avec le groupe musical « Libération orchestra » qui a accompagné l'arrivée du public avec des morceaux joyeux et chantants en accord avec le beau soleil qui était au rendez-vous. Une fois chacun à sa place, le jardin était plein, la commémoration a commencé avec tout d'abord un texte composé et lu par Josian Molinier le « cap dels jovels »(Le chef des jeunes) 2018-2019, en l'honneur des résidents de l'Oustalet. Le Maire, qui a fait venir Mme Thupnot à ses côtés a ensuite pris la parole pour rappeler le contexte de cette journée et rendre hommage par conséquent aux travailleurs et tout particulièrement à ceux de l'Oustalet pour leur implication et leur efficacité. Des paroles très élogieuses ont été prononcées aussi bien à l'intention de l'équipe de direction et d'animation comme aussi pour les équipes d'accompagnement et de soins par leur implication et dévouement. Tout le public a suivi ces paroles avec beaucoup d'attention en remerciant à la fin avec un fort applaudissement. Les résidents ont été touchés en recevant le brin de muguet offert par la mairie. La commémoration s'est terminée comme il se doit, avec un pot d'amitié au sein de la musique qui s'est remis à jouer et qui a réuni tout le monde autour d'une belle journée de rencontre.

Mr Barrera Jorge (bénévole)

Le pique-nique en garrigue, le 13/06/19

Ce jeudi 13 Juin par une belle journée ensoleillée avec une « légère » brise rafraîchissante, les résidents de l'Oustalet s'en sont allé pique-niquer sur le terrain de Kévin.
Un goûter avait eu lieu auparavant d'où l'idée de l'équipe encadrante de l'Oustalet de ce pique-nique aux beaux jours.
Une vingtaine de résidents (dont 7 de l'unité protégée) ont pu profiter du cadre champêtre de ce lieu. En effet poules, coq, cochons, chèvres, chevreaux, chevaux, moutons … ont accompagnés nos résidents durant leur pique-nique.
Le potager a également retenu leur attention : menthe, lavande…
Nos résidents ont pu profiter du soleil après un très bon repas et goûter concocté par le chef de l'Oustalet : toast de pâté, chips, pizza (Propizza), salade de riz, macédoine de légume, sandwich jambon beurre et banane.
Pour le goûter un gourmand gâteau aux pommes avait était confectionné.
Le grand air et la bonne chère ont eu raison de nos résidents, fatigués (par cette journée au grand air) et repus ils ont repris le chemin de l'Oustalet.

Solange Arnaud (stagiaire et bénévole)

Notre résident à l'honneur dans cette édition du premier semestre 2019 : Mr Joseph Del Rey ...

Bonjour, je m'appelle Joseph Del Rey, je suis né en 1927 à Manduel dans le Gard et je viens d'une grande famille, nous étions 6 enfants « Les Del Rey » nos parents tenaient la boulangerie de Montagnac dans la Grand Rue. J'aimerais vous raconter un peu l'histoire de ma famille.
Pourquoi ? Me direz-vous écrire un article sur la famille Del Rey ? Le comité de rédaction du journal, cherchant un nouveau résident à mettre en lumière pour la prochaine édition du Canard de L'Oustalet m'a demandé de parler de ma vie. Très vite la décision de parler de notre grande famille a été prise, d'autant plus que tata Jeanne (sœur de ma mère) Huguette (ma sœur), Léon (mon frère), Lili (ma femme) et moi-même sommes ou ont été résident à L'Oustalet.

Cet article s'écrit à plusieurs mains, nous avons eu l'aide de ma fille Sylvie, de mon frère Christian et de ma nièce Monique, la famille quoi !!!
Tout a débuté en Galice en 1898 par la naissance de notre père, Bénigno Del Rey. Comme beaucoup d'Espagnols, sa famille émigre en France vers 1915, en ce temps-là il y avait très peu de travail en Espagne, les gens quittaient leurs familles et pays pour trouver du travail en France ou ailleurs.
Notre mère est née aussi en 1898 mais à Sérignan dans l'Hérault, sa famille était originaire d'Italie du Nord.

Mes parents se sont rencontrés à l'occasion d'un bal de village à Sauvian vers 1918 et se sont marié le 29/04/1924 à Sauvian. Notre père étant boulanger, il trouve du travail à Béziers et s'y installe avec ma mère, leur premier enfant, une fille Marthe arrive en 1920. Ils déménagent dans le Gard à Manduel pour raison professionnelle et leur seconde fille Agathe née en 1925 et enfin moi, le 1er garçon Joseph en 1927.
Mes parents trouvent la boulangerie de leurs rêves dans un beau village Montagnac, et la famille s'agrandit encore avec Léon né en 1930 suivis de notre sœur Huguette en 1932 et le petit dernier Christian en 1937.

Photo de famille, mes parents entourés de leurs enfants, je tiens l'épaule de mon frère Léon.

La boulangerie est toujours située au n°17 de la Grand Rue, je suis content qu'elle fonctionne encore aujourd'hui à l'époque, c'était une boutique qui tournait très bien.

Photo ancienne de la place Émile Combes, l'immeuble blanc sur la gauche est l'emplacement de notre boulangerie.

La boulangerie de nos jours

On peut encore y trouver aujourd'hui au rez de chaussée : la boutique, la cuisine et le four (construit par un artisan de Perpignan, Mr Magnani). Au 1er étage se trouvait l'espace à vivre (cuisine, salon et salle à manger) et le 2ème était réservé aux chambres.
Mon père Bénigno faisait le pain, ma mère Marie tenait la boutique et Claire (la marraine de Christian) vivait avec nous et s'occupait de la maison et des 6 enfants.

Nous faisions plusieurs sortes de pain, à partir de la même farine. Le pain « viennois » avait du succès à l'époque mais on trouvait aussi la baguette comme à peu près celle d'aujourd'hui, le pain de 2 kilos, le pain de « Beaucaire » à pâte repliée et creux à l'intérieur et encore les « rendiaires » qui rappelaient les épis de blé. Nous n'employons pas la levure mais la pâte fermentée du jour qui servait à faire le pain du lendemain. Mais la baguette était celle qui se vendait le plus. Nous proposions aussi des croissants et la biterroise ou pain au chocolat. Les pâtisseries étaient réservées pour le dimanche, parmi lesquelles les plus demandées étaient les mille-feuilles, les éclairs et les pièces montées, véritable travail à la main !

Je me rappelle d'une anecdote savoureuse, Quand mon père préparait les choux, il les faisait tremper, un par un, d'abord dans une coupe de sucre chaud qui se tenait à sa gauche et les déposait tout de suite après, un par un, dans un plateau à sa droite. Il faisait cela comme un travail à la chaîne, prenait un choux, le faisait tromper rapidement car le sucre était chaud et le déposait sur un plateau à sa droite … et mon frère Léon s'amusait à les prendre au fur et mesure lorsque mon père tournée sa tête du côté du sucre …. Jusqu'à ce que mon père se rende compte et là … 🏝

Mon père allait à la chasse les dimanches et il était un bon travailleur le reste de la semaine, il commençait à préparer la pâte tard dans la nuit, puis nous le retrouvions à 2H du matin pour poursuivre le travail avant de laisser reposer la pâte et la reprendre au matin tôt pour la faire cuire au four qui fonctionnait au bois et au mazout.

Nous mangions tous ensemble, matin et soir, nous étions dix à table mais je suis le seul à avoir poursuivi le métier de boulanger. Lorsque je me suis marié, j'ai quitté la maison familiale pour ouvrir ma propre boulangerie à Capestang. A la mort de ma mère, mon père promit la boulangerie à Christian qui devait la reprendre au retour du Régiment. Mais il ne fût pas ainsi car Christian préférât aller travailler dans l'administration des Douanes. C'est ainsi que je suis revenu sur Montagnac pour reprendre la boulangerie jusqu'à ma retraite. Marthe (l'aînée de la fratrie) s'est mariée avec un policier de Béziers, Agathe avec un agriculteur et Huguette a épousé un gendarme. Puis Léon est parti aux PTT à Paris et Christian aux Douanes.

Je me rappelle qu'il y avait 7 boulangeries dans le village à l'époque et bien une vingtaine d'épiceries pour servir tous les quartiers à ce moment-là. C'est mon père avec le père Arnal qui ont été à l'initiative de l'organisation des départs en vacances des boulangers pour qu'il y ait toujours des boutiques ouvertes malgré les congés. Au départ les autres boulangers regardaient cette option avec méfiance mais après tout le monde a été d'accord.

Carte de visite de mon père

Avec Lili, on s'est rencontrés comme beaucoup de jeunes couples à Montagnac en se promenant sur l'Esplanade. A l'époque les garçons se regroupaient et bavardaient en regardant les filles qui montaient et descendaient (monto y dabalo) en petits groupes l'allée centrale de la promenade elles aussi, et c'était alors le grand moment des échanges des regards. C'était notre façon à nous Montagnacois de faire des rencontres en dehors des bals.
Dès que j'ai aperçu Lili, j'ai eu le cœur qui s'est emballé. Elle était très belle, une blonde aux yeux verts. J'ai demandé à un copain d'aller la voir pour savoir si elle voulait bien que l'on se fréquente, elle a dit oui.

Nous nous sommes un peu fréquentés (balade nocturne sur l'Esplanade, les bals dans les villages voisins) puis je suis parti au régiment à Salon de Provence dans l'aviation. A mon retour, un an après la mère de Lili m'a demandé d'attendre encore un an avant de nous marier. J'étais déjà fou amoureux d'elle, alors j'ai patienté, ce fut une période compliquée pour moi car j'ai horreur d'attendre, j'aime quand cela va vite. Mais nous avons eu le temps de bien se connaître avant de se marier, avec le recul c'était une bonne chose.

Nous nous sommes mariés dans les années 50 et nous avons eu 5 enfants Daniel, Jean, Didier, Sylvie et Patrick et 10 petits-enfants. On peut dire que l'on n'a pas chômé tous les deux. Nous étions très soudés, on travaillait ensemble, moi au four et elle à la caisse, les clients l'adoraient elle avait toujours un mot gentil pour chacun.
Nous discutions beaucoup et ainsi les problèmes se résolvaient vite. De temps en temps nous sortions dans les bals, on adorait danser, on formait un si beau couple. On s'amusait, on rigolait de tout, on travaillait beaucoup . Nous étions très heureux et on s'adorait.
Maintenant, qu'elle n'est plus avec moi, il me tarde de la rejoindre et on dansera toutes les nuits….
Pendant l'écriture du journal, Léon est parti, bon voyage mon frère….

Christian, Joseph et Léon

Par Mr DEL REY Joseph, le 17/05/2019

1/ Votre qualité préférée ?

La franchise

2/Le principal trait de votre caractère ?

La ténacité

3/ Ce que vous appréciez le plus chez vos amis ?

La joie de vivre

4/Votre principal défaut ?

L'impatience

5/ Votre occupation préférée ?

Danser

6/ Votre plus grand malheur ?

Perdre ma femme Lili

7/Ce que je voudrais être ?

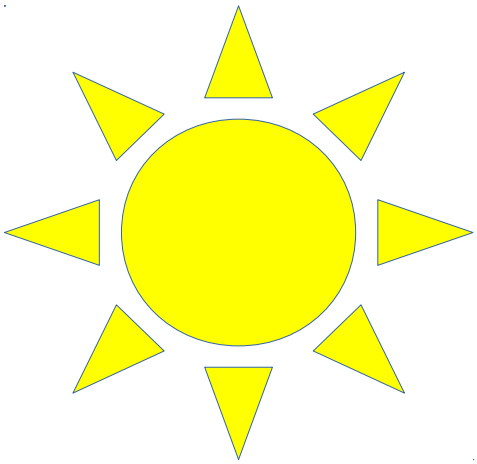
Moi

9/ Votre couleur préférée ?

Bleu

10/ Votre fleur favorite ?
La rose

11 / L'artiste que vous préférez ?
Yves Montand



12/ L'écrivain ou le poète préféré ?
Jean de la Fontaine

13/ Ce que vous détestez par-dessus tout ?
Les gens faux

14/ Le don de la nature que vous auriez aimé avoir ?
Etre un grand footballer

15/ Comment aimeriez-vous mourir ?
Dans mon lit

16/ Votre état d'esprit actuel ?
Reposé

17/ Votre devise ?
Avoir le sourire en toute circonstance

Ergo quoi ?

L'ergothérapie ! L'objectif de l'ergothérapie en EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour les Personnes Âgées Dépendantes), est le **maintien des activités de la vie quotidienne** du résident et la **prévention des complications** liées aux pathologies du grand âge.
L'Ergothérapeute **évalue les besoins** en **collaboration avec le résident, son entourage, l'équipe pluridisciplinaire**, afin **d'apporter des solutions adaptées** à chacun.

Ecoute, Explication,
Relation, Respect, Repas thérapeutique,
Gestion du matériel et contact avec les fournisseurs, Gymnastique douce
Organisation, Orientation dans le temps et l'espace,
Transferts, Tonus musculaire, Transmissions,
Holistique, Histoire de vie,
Equipe pluridisciplinaire, Echanges,
Rencontres, Réparation,
Autonomie, Activités, Alimentation et nutrition, Adaptations, Aides Techniques
Prévention, Préservation des capacités, Positionnement, Postures, Projet Personnel d'Accompagnement,
Indépendance, Installation, Imagination,
Equilibre, Evaluer les besoins et les capacités

Une même activité peut avoir mille facettes… selon les capacités de chacun et chacune : même sans les mains !

L'action « CAPACITY » est un **programme d'activité physique adaptée** spécifiquement développé **pour les personnes âgées** en situation de perte d'autonomie et admises en EHPAD.
Ce programme est proposé et financé par l'ARS (Agence Régionale de Santé).

Quels objectifs ?

- **Maintien et amélioration de la santé** envisagée selon des perspectives physique et psychologique

- **Proposer des exercices ciblés** visant l'**amélioration des capacités** altérées par les diverses pathologies liées au vieillissement..

Comment ? Par qui ?

- Intervention **1 fois par semaine** d'un **professeur APA** (Activité Physique Adaptée)
- **2 phases** et des **Olympiades** à la fin !
- Séance réalisée en position assise afin de permettre la participation des personnes à mobilité réduite.

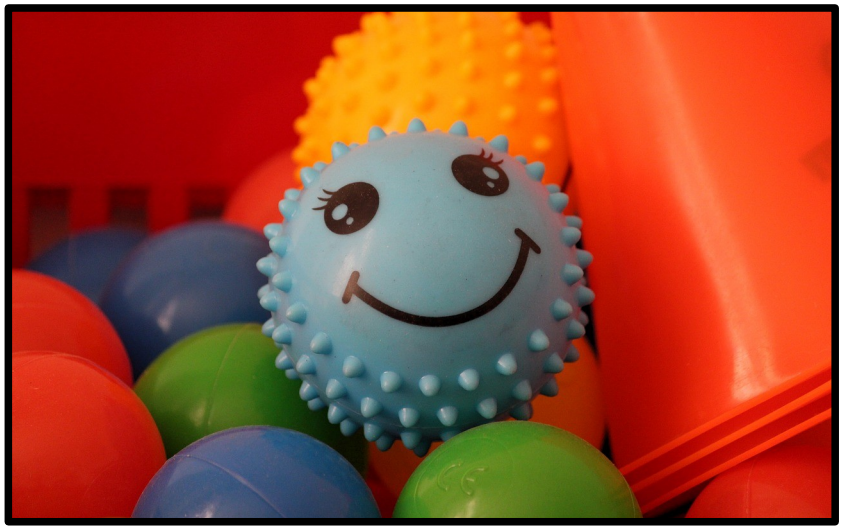
Phase 1 :
Lutter contre les pathologies liées au vieillissement
☾ **Plusieurs ateliers** (respiration, renforcement musculaire, cardio-vasculaire…)
Validation du socle : chacun reçoit un diplôme nominatif

Phase 2 :
Renforcer l'aspect motivationnel du programme et vise par ailleurs à **préparer** les personnes à la participation à des **Olympiades.**

Quand ?

Déroulement de l'action : Les mercredis après-midis : 15h-16h et 16h-17h.

- **Mercredi 3 juillet** ☾ Séance 1 : Séance de présentation de l'action / échanges avec les résidents
- Séance 2 : Passation des tests (Time Up and Go / échelle de bien être perçu simplifiée)
- Séance 3 à 34 : Programme CAPACITY
- Séance 35 : Passation des tests



Les blagounettes par Mr AMIDO

Un ami me demande - que faisais-tu avant de te marier ? Avant je faisais ce que je voulais !

En parlant du voisin, ma femme me dit : lui, il embrasse sa femme chaque fois qu'il sort ! Moi je veux bien mais je ne la connais pas suffisamment bien pour prendre cette liberté.

Mes compliments, mon cher, on me dit que tu te maries dans huit jours ?
Non, dans deux mois, j'ai obtenu un sursis.

Je n'étais pas ivre, Monsieur le président, j'étais seulement pris de boissons.
Ah ! C'est différent j'allais vous condamner à un mois de prison, maintenant ce ne sera que 30 jours.

L'accusé : Comment ? vingt ans de travaux forcés pour cette peccadille ?
Le président, pince sans rire : Voyons mon ami, vous devriez être heureux, tout le monde voudrait avoir 20 ans !

Le malade : Pensez-vous que je survivrai à cette opération ?
Le chirurgien : Oui, mais en toute franchise je vous le déconseille.

Mourir gros ou mourir maigre, la différence est pour les porteurs.

Etre 13 à table, n'est pas vraiment dangereux à part s'il n'y a à manger que pour 12.

Bonjour Madame, comment va votre mari ?
Mon mari est mort.
Oh pardon.
Mais ce n'est pas de votre faute.

Mr Amido Bernard

ACPPA Groupe L'Oustalet
EHPAD Réseau ACPPA

Le Canard de l'Oustalet

Directrice de publication : Maryse Thupnot
Rédactrice : Emmanuelle Gomar

Comité de rédaction : Résidents
Mme Colette Wavrin
M. Del Rey Joseph
M. Emile Gas
M. Amido Bernard

Journalistes bénévoles :
Mme Hardy Alexandra
Mme Arnaud Solange
M. Barrera Jorge

L'Oustalet vous souhaite un bon semestre !