

Juillet 2016

# Bavard'Âges

## Sommaire

1	Edito
2	Anniversaires du Mois Nouveaux résidents Départs de résidents Programme des animations
3	Santé : le sommeil
4	Les congés
5	Les congés (suite)
6	Les animations du foyer
7	Jeux
8	Poésie

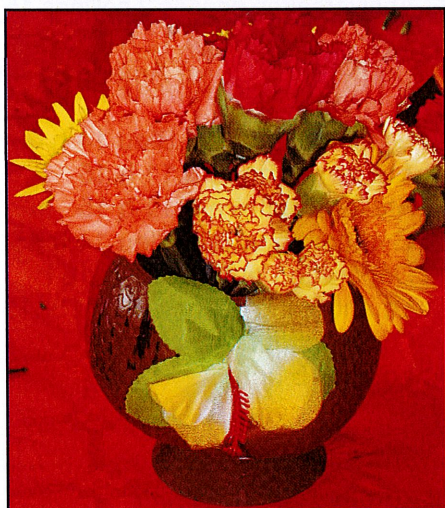


## Edito

Nous voici arrivés à la période estivale qui, espérons-le, verra s'installer le soleil pour un bon moment. L'été est pour chacun un temps de repos où l'on en profite pour faire des activités ou tout simplement profiter de ses proches.

Profitez de ces quelques mois pour vous reposer, vous promener et passer de bons moments en famille.

Nous vous souhaitons un bel été !



*Ils ont soufflé quelques bougies...*



## Avril

03 : Mme AUBRY Odette  
11 : Mme CUSSONNEAU Germaine  
11 : Mme GUERIN Marie-Louise  
20 : Mme BELLANGER Andrée  
25 : Mme BLANDEL Annick  
29 : Mme TURPIN Joséphine  
30 : Mme BLANCHOUIN Danièle

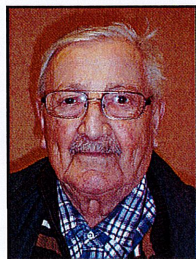
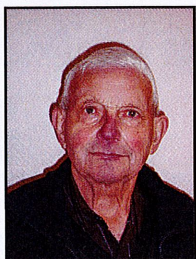
## Mai

03 : Mme MADIOT Marie-Louise  
03 : Mme MENARD Marie-Thérèse  
07 : Mme BOURDEL Marcelle  
15 : Mme ROBIN Solange  
19 : Mme SALAUN Janine  
21 : Mme VIGNERON Simone  
27 : Mme POIDEVIN Louissette  
30 : Mme LEROUEIL Madeleine

## Juin

01 : Mr GOHIER André  
01 : Mme ROUSSEAU Christiane  
03 : Mme PROD'HOMME Madeleine  
10 : Mme BERTRAND Denise  
15 : Mme MORICEAU Marie-Thérèse  
22 : Mr PLANCHENAU Francis  
29 : Mme POTIN Bernadette  
29 : Mme ROBERT Thérèse

## Nous souhaitons la bienvenue à :



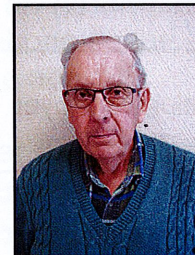
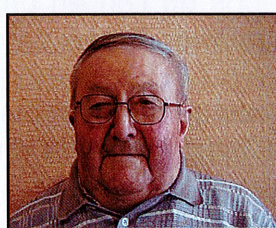
Mr et Mme GOHIER  
Raymond et Paulette  
Arrivés le 1er avril 2016

Mr OLIVIER Hubert  
Arrivé le 9 avril 2016

Mme DALIFARD Germaine  
Arrivée le 20 mai 2016

Mme HUBERT Simone  
Arrivée le 25 juin 2016

## Nous disons au revoir à :



Mme POUESSEL Andrée  
Décédée le 05 avril 2016

Mr BURET Pierre  
Décédé le 29 avril 2016

Mr ROBERT Bernard  
Décédé le 24 mai 2016

## Planning des animations

### Juillet

04 : Tour de France à Segré  
05 : Gymnastique Siel Bleu 14 h 45  
06 : Anniversaires avec chorale FL  
Pouancé à 15 h  
07 : Passage jury concours balcons  
fleuris à 16 h  
08 : Atelier mémoire à 11h15  
Jeux de société à 15 h  
11 : Pot d'accueil Mme HUBERT  
Atelier tricot à 15 h  
12 : Gymnastique Siel Bleu 14 h 45  
13 : Atelier mémoire à 11 h 15  
Après-midi avec centre aéré de  
Combrée  
19 : Gymnastique Siel Bleu 14 h 45  
21 : Atelier mémoire à 11 h  
Atelier décoration cadre à 15 h  
25 : Atelier argile à 15 h  
26 : Gymnastique Siel Bleu 14 h 45  
27 : Loto à 15 h

### Août

01 : Anniversaires Mme GAUTIER 15 h  
02 : Gymnastique Siel Bleu 14 h 45  
03 : Atelier mémoire à 15 h  
05 : Gym douce relaxation à 15 h  
09 : Gymnastique Siel Bleu 14 h 45  
16 : Gymnastique Siel Bleu 14 h 45  
23 : Gymnastique Siel Bleu 14 h 45  
29 : Loto à 15 h  
30 : Gymnastique Siel Bleu 14 h 45  
31 : Atelier mémoire à 11 h 15  
Atelier décoration à 15 h

### Septembre

02 : Anniversaires danses 2 collines 15 h  
07 : Atelier mémoire à 11 h 15  
12 : Conférence Ouest Américain avec  
FL Pouancé à 15 h  
13 : Gymnastique Siel Bleu 14 h 45  
15 : Atelier mémoire à 11 h 15  
19 : Atelier mémoire à 11 h 15  
20 : Gymnastique Siel Bleu 14 h 45  
21 : Décoration automnale à 15 h  
27 : Le shopping d'Annaïck à 13h15  
Gymnastique à 14 h  
30 : Loto à 15 h

*Pensez à consulter le planning affiché régulièrement  
car changements peuvent y être apportés*

# *Santé Santé Santé Santé*

## Le sommeil

Avec le vieillissement, le sommeil se modifie au niveau de sa qualité comme de sa rythmicité.

### Le déroulement de la nuit

Le sommeil comporte toujours des cycles d'environ 90 minutes mais il est globalement plus léger avec plus de sommeil léger (stades 1 et 2) et moins de sommeil profond (stades 3 et 4), c'est-à-dire qu'il y a moins d'ondes lentes enregistrées sur l'électro-encéphalogramme au cours du sommeil. Le délai moyen d'endormissement reste celui des personnes de 20 ans, soit environ 20 minutes. Les éveils intra-sommeil augmentent en nombre et en durée, ce qui contribue à diminuer le temps de sommeil réel alors que le temps passé au lit reste stable.

Il y a plus de changements de stades, une plus grande sensibilité aux bruits environnants, une perte de capacités de régulation face au froid ou à une chaleur excessive ; tous ces facteurs contribuent à la perception d'un sommeil entrecoupé et de mauvaise qualité alors que ce sommeil est le plus souvent suffisant...

Le sommeil paradoxal a tendance à survenir plus rapidement après l'endormissement. A la fin de chaque cycle, les éveils sont plus souvent perçus avec parfois la sensation d'un éveil complet.

Le rythme du sommeil se modifie aussi.

Le sommeil a tendance à se décaler un peu plus tôt dans la soirée. L'endormissement survient habituellement plus tôt, avec un réveil habituellement plus précoce. La durée du sommeil nocturne diminuée est habituellement compensée par une sieste en milieu de journée, souvent nécessaire. Ainsi, le sommeil d'un sujet âgé prend un aspect polyphasique, c'est-à-dire morcelé la nuit, avec une à plusieurs siestes le jour.

### Le rôle de la lumière et de l'activité physique

**Moindre réception de la lumière :** La personne âgée a une vision moins bonne. La cataracte, fréquente avec l'âge, diminue le passage de la lumière qui arrive sur la rétine. Douleurs arthrosiques et fatigabilité peuvent parfois compromettre les sorties à l'extérieur, ce qui diminue l'exposition à la lumière naturelle. Or la lumière nous donne un signal fondamental pour caler nos rythmes de sommeil sur l'horaire social et nous aider à dormir la nuit.

**Moindre exercice physique et moins d'obligations sociales :** La personne âgée, peu active physiquement, qui sort peu ou pire encore pour les rythmes, qui reste alitée souvent, aura un sommeil encore plus fractionné, plus léger et une somnolence diurne associée, avec un besoin de faire des siestes beaucoup plus marqué.



# Souvenirs, Souvenirs

## Les premières vacances

Ah les vacances !! Qui n'en a pas rêvé ? Qui n'attend pas avec impatience cette période bénie où l'on oublie le réveil, le train-train quotidien pour vivre autre chose :

- s'adonner au farniente sur la plage, les « orteils en éventail »,
- vacances sportives : randonnées, tourisme vert, découverte d'autres sensations, escalade, rafting, etc...
- vacances culturelles passées à flâner dans les musées, les châteaux, les églises...
- vacances entre amis, en villégiature, on part dans la famille se dépayser.

Ou pas de vacances à l'extérieur. On reste à la maison, s'octroyant le plaisir d'une partie de pêche ou d'une pétanque entre amis. Tout existe à un autre rythme.

Cette parenthèse dans une année de travail n'est possible que depuis 1936 et le Front Populaire. Voici un peu d'histoire :

*Au départ, les vacances ne touchaient que les aristocrates, surtout les Anglais, et les riches bourgeois. C'est ainsi qu'en 1820 est construite la fameuse Promenade des Anglais à Nice.*

*En 1841, la première compagnie de voyages au monde est créée par le navigateur britannique Thomas Cook. En France, sous le second Empire, avec le développement du chemin de fer, la station balnéaire de Deauville est fondée en 1860. Bayonne et Biarritz deviennent à la mode comme les villes d'eau des Vosges. Dans la foulée, au début de la IIIème république, en 1875, l'Office du tourisme français voit le jour. En 1900, les industriels du pneu publient le premier guide Michelin. En effet, l'automobile est encore une pratique de luxe et, pour ces riches conducteurs, il faut un guide géographique, touristique et gastronomique. Les premières stations de ski s'ouvrent dans les Alpes.*

*Mais ce tourisme ne touche qu'une dizaine de milliers de personnes dans toute la France, pendant que les paysans travaillent sept jours sur sept et les ouvriers six jours sur sept. Dans l'entre-deux guerres, les distractions du « peuple » se résume aux guinguettes, aux jeux de boules et de quilles, au spectacle du Tour de France.*

### **1936 : Premiers congés payés en France**

*La France laborieuse veut elle aussi un peu de repos. Elle aimerait bien partir en vacances mais, faute de moyens, elle ne peut se les offrir. C'est le Front Populaire et la grève généralisée qui vont trouver la solution. Dans la nuit du 7 au 8 juin, à l'hôtel Matignon à Paris, sont signés les accords entre le nouveau Président du Conseil, Léon Blum, la Confédération Générale du Patronat Français (CGPF) et la Confédération Générale du Travail (CGT). Ces accords prévoient la généralisation des conventions collectives, la création des délégués du personnel et une augmentation de 12 % des salaires. Mais on retiendra surtout l'instauration de la semaine de 40 heures et l'octroi de 15 jours de congés payés. En juillet de cette année-là, 600 000 ouvriers découvrent la mer, la montagne, la campagne et les loisirs. Ils partent à pied, à vélo, en tandem et découvrent enfin un peu de repos et de bonheur.*

*Mais, pour Léo Lagrange (ministre de la jeunesse et des sports), cela n'est pas suffisant. Il impose des billets SNCF à prix réduit pour les travailleurs. C'est ainsi qu'à l'été 1937, 900 000 personnes partiront en vacances. Le nombre de vacanciers ne cessa d'augmenter dans les années suivantes, même s'il y a eu un ralentissement pendant la Seconde Guerre mondiale. C'est après 1945 que tous les secteurs liés aux congés payés connurent une croissance exponentielle, le tourisme et les différents loisirs devinrent un domaine très porteur et rentable.*

*Dès 1950, Gilbert Trigano et un ami fondent le Club Méditerranée pour vendre des vacances au soleil à prix réduits. D'autres clubs populaires suivront. Début 1956, les ouvriers de chez Renault obtiennent la troisième semaine de congés payés qui sera généralisée à l'ensemble des travailleurs par la loi de mars 1956. Après la négociation de Grenelle, en 1968, le gouvernement validera la quatrième semaine de congés payés en mars 1969.*

*En 1981, le gouvernement Mauroy instaure la cinquième semaine de congés payés.*

Les vacances scolaires n'étaient pas « découpées » comme à l'heure actuelle, elles étaient plus longues durant la période d'été : de fin juin au 15 septembre. La ruralité de notre pays expliquait cet état de fait. Les enfants étaient partie prenante dans les travaux agricoles.

Ce fût le cas pour nos résidents, ils partaient dans la famille garder les vaches ou lier la « javelle », aider aux travaux des champs. Mais la maison et la famille manquaient beaucoup comme le souligne Geneviève. Ce n'était pas de tout repos, il fallait se lever tôt, on faisait tout au plus une petite « marienne » l'après-midi !

Pourtant, certains ont eu la chance de voir la mer tôt dans leur existence. Yvette, dont le papa avait été sollicité par son patron pour aller construire un puits dans sa résidence secondaire au Croisic, a découvert l'océan à l'âge de cinq ans. Petit souvenir, elle n'aimait pas manger des sardines qu'elle cachait dans son mouchoir pour pouvoir les jeter plus tard !

Denise, elle aussi, a eu la chance de goûter aux joies estivales très jeune. Son papa travaillant à la SNCF, ils se levaient très tôt (4h du matin), emmenaient le pique-nique et partaient pour quelques heures jouer sur la plage et mettre les pieds dans l'eau. Le plaisir était de courte durée car il fallait reprendre la correspondance au bout de quelques heures mais c'était gratuit. Elle et ses six frères et sœurs attendaient le prochain voyage avec impatience !

Armelle avait 12 ou 13 ans lorsque ses parents l'ont emmenée passer des vacances au Croisic. Ce fût la découverte des joies du camping. Jacqueline, quant à elle, est partie avec ses parents rejoindre un oncle et une tante au bord de la mer. Ce fût du camping improvisé puisqu'ils avaient dormi sous une bâche tendue, c'était un autre temps !

Paule-Annie avait le bonheur de vivre sur une île paradisiaque, l'île Maurice, ce qui ne l'a pas empêchée de voir du pays avec ses parents (Italie, Angleterre) par avion ou par bateau.

Devenus de jeunes gens, Christiane et Denise ont utilisé le tandem pour partir en voyage. Denise s'est promenée dans la vallée de Chevreuse et Christiane est allée sur la côte avec son mari. Jacqueline est partie avec son mari et son chien en 2 chevaux.

Puis ils ont fait connaître la joie des vacances à leur progéniture : pour Denise, Armelle, Marcelle, ce sera le camping. D'autres n'avaient pas l'envie ni les moyens de partir avec leurs enfants.

Lucien avait plus de vingt ans quand il est allé au bord de la mer pour la première fois. Il a commencé à gagner sa vie, a passé son permis en 1955 puis s'est acheté une voiture (C4) : en avant pour l'aventure ! Ils partaient à dix dans l'auto direction la Baule – le Croisic pour profiter d'une journée de pêche à pied, de la baignade et des jolis paysages de la côte sauvage. Comme une de ses filles habitait Saint Raphaël, il partait régulièrement lui rendre visite et séjourner dans le sud de la France.

Nos résidents, après avoir profité des vacances avec leur famille, se sont révélés être de grands voyageurs en avançant en âge. La plupart d'entre eux a pris l'avion :

- Denise pour un rapatriement sanitaire ; ses enfants étant malades, elle a dû quitter l'Algérie pour rejoindre la France.
- Lucien a visité la République Dominicaine et l'Angleterre.
- Christiane est allée en Hollande, Roumanie et Tunisie.
- Marcelle a apprécié l'Autriche, l'Italie, la Hollande et les Baléares.
- Yvette s'est rendue à Toulouse par avion. Elle a longtemps eu la chance de passer un mois en Espagne avec un de ses enfants et un mois en Italie avec un autre. Le rêve !
- Jacqueline est allée en Espagne en voiture.

Certains ont également eu la chance de partir en croisière. Je ne pensais pas avoir autant de globe trotters dans notre Résidence ! Je pense que la palme des bourlingueurs revient à Paul. Il a eu la chance de voyager en Russie, aux Etats-Unis, en Thaïlande, au Kenya, au Canada et dans bien d'autres endroits. Si l'on en croit l'adage qui dit « les voyages forment la jeunesse », la résidence fourmille de jeunes gens avec des souvenirs plein la tête !

*Un grand merci à Yvette, Geneviève, Armelle, Paule-Annie, Marcelle, Christiane, Jacqueline, Denise, Lucien et Paul pour leur aimable collaboration et leurs témoignages.*

# Les animations de la Résidence



Jeudi 26 mai, un vent d'exotisme soufflait sur la Résidence Henri Douet puisqu'un repas aux saveurs des îles avait été préparé.

La salle à manger s'était parée de multiples couleurs pour un dépaysement total.

Les résidents étaient accueillis par des vahinés qui leur remettaient une fleur sur une musique tahitienne en leur disant « Maeva Tatou » (Bienvenue à tous).

Les tables disposaient chacune d'une composition de fleurs préparée par les résidents lors d'un atelier art floral.

Après avoir trinqué autour d'un punch, les résidents ont dégusté des acras et samoussa, du poulet à l'ananas accompagné de riz madras puis une délicieuse salade de fruits.

Le repas s'est déroulé dans la joie et la bonne humeur.



# Jeux

Rayez dans la grille tous les mots de la liste ci-dessous. Ces mots sont toujours inscrits en ligne droite, horizontalement, verticalement ou diagonalement, à l'endroit ou à l'envers. Quand ce sera fait, il vous restera 10 lettres : assemblées, vous découvrirez le nom de celui qui arpente les sentiers...

N	O	I	T	I	S	O	P	X	E	T	E	L	L	I	U	J	E	U	ACOUSTIQUE
B	O	N	J	O	U	R	H	I	R	O	N	D	E	L	L	E	O	A	ALTITUDE
A	L	I	L	C	H	A	N	T	B	R	O	N	Z	E	R	D	P	E	AMIS
R	N	E	T	E	A	E	R	I	O	M	E	M	A	O	U	T	L	S	ANCIENS
A	I	C	U	A	I	N	S	T	A	N	T	A	R	O	O	N	A	I	AOUT
L	E	D	I	N	I	T	T	I	A	N	E	E	D	N	A	L	G	O	ARTISAN
T	N	A	M	E	R	C	N	O	A	V	I	G	N	O	B	L	E	T	ASSOCIATION
I	R	O	R	O	N	E	O	T	N	F	E	S	T	I	V	A	L	I	AVENIR
T	E	L	T	E	L	S	I	S	O	N	E	N	U	A	J	N	S	D	BAIGNADE
U	Z	N	O	C	V	B	O	I	S	R	I	S	I	O	L	I	R	E	BALADE
D	U	N	E	V	A	A	N	C	H	A	L	E	U	R	A	U	I	V	BARBECUE
E	L	I	O	H	N	P	R	A	I	R	I	E	R	L	I	R	A	E	BISTROT
E	S	I	O	H	C	E	N	B	A	I	G	N	A	D	E	C	N	R	BLEU
R	L	I	B	E	R	T	E	E	S	N	E	P	E	V	A	G	X	S	BOIS
E	L	A	C	S	E	U	C	E	B	R	A	B	E	N	O	R	U	O	BONJOUR
I	O	M	B	R	E	N	I	M	E	H	C	R	C	G	E	I	E	I	BOURGOGNE
V	U	N	I	V	E	R	S	P	L	U	I	E	R	U	E	L	F	R	BRAVER
I	U	V	I	G	N	E	U	Q	I	T	S	U	O	C	A	L	A	E	BRONZER
R	E	L	A	X	A	T	I	O	N	N	O	T	A	H	C	O	R	R	CAMP
A	N	I	S	S	E	D	A	L	A	B	G	O	L	F	E	N	T	I	CANTONNIER
F	R	U	S	N	A	T	A	T	I	O	N	P	L	A	I	S	I	R	CHALEUR
T	R	O	S	E	E	U	Q	I	S	U	M	I	O	A	M	I	S	U	CHANT
I	L	O	T	N	O	L	L	I	P	A	P	E	C	N	O	J	A	O	CHATON
N	R	S	T	I	U	P	I	S	C	I	N	E	L	A	G	O	N	S	CHEMIN
G	R	E	N	O	U	I	L	L	E	G	A	L	L	I	U	Q	O	C	CHENE
																			COQUILLAGE
																			CREMANT
																			DESSIN
																			DEVERSOIR

DOMAINE	GLANDEE	LEZARD	PENSEE	ROSEE
DOUDOU	GOLFE	LIBERTE	PINGPONG	SIECLE
DRUIDE	GRENOUILLE	LOISIRS	PISCINE	SOLEIL
DUNE	GRILLON	LUZERNE	PLAGE	SOURIRE
ECHO	HABITANT	MEMOIRE	PLAISIR	SURF
EDITO	HIRONDELLE	MER	PLUIE	TENTE
ENVOL	ILOT	MUSIQUE	POESIE	UNIVERS
ESCALE	INSTANT	NATATION	PRAIRIE	UTOPIE
EXPOSITION	JAUNE	OCEAN	PUITS	VACANCES
FESTIVAL	JEU	OISEAU	RAFTING	VIGNE
FEUX	JONC	OMBRE	RELAXATION	VIGNOBLE
FLEUR	JUILLET	PALAIS	REVERIE	VOILE
FOIN	LAGON	PAPILLON	RIVIERE	ZOO

Réponse : RANDONNEUR

## Le compte est bon

Avec les nombres suivants

8

6

25

50

9

2

Trouvez le nombre

288

Vous pouvez utiliser les quatre opérations. Vous ne pouvez utiliser qu'une seule fois chaque nombre mais vous n'êtes pas obligé de les prendre tous.

# Le Coin des Lecteurs

## Seniors, 80 ans (et plus) et alors !

En 2050, le nombre des plus de 85 ans sera multiplié par quatre. Qui sont les « vieux » ? Quelle est leur place dans la société ? Quels sont les visages de cette France grisonnante ? Seniors, personnes âgées, aînés, anciens...

A partir de quel âge est-on vieux ?

C'est toute la question. Dans l'administration, par exemple, on considère comme « âgées » les personnes à la retraite, donc 62 ans.

En médecine, la gériatrie s'intéresse aux plus de 75 ans et dans le secteur médico-social, la barre se situe plutôt autour de 85 ans.

Bernard Pivot a écrit en 2011 dans « les mots de ma vie » : « Ne renoncer à rien, ni aux livres ni à la gourmandise, ni à l'amour ni aux rêves... C'est toujours d'actualité. »

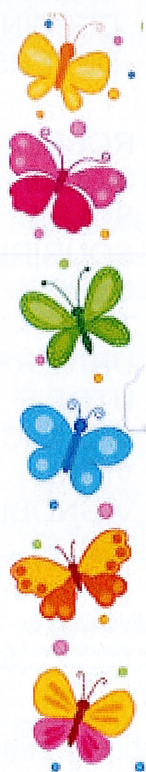
Ne surtout pas se référer toujours au monde dans lequel on a vécu. Autrefois, c'était mieux, bien sûr, parce qu'on était jeunes mais seulement pour nous.

On a oublié que cette époque était aussi pleine de drames, d'injustices et de violence. Il faut interroger nos cadets pour savoir ce qu'ils en pensent, ce qu'ils en disent.

Janine Boissard dans son dernier roman de l'esprit de famille a 83 ans aime à jouer sur le choc des générations. Je ne supporte pas qu'on me dicte ce que je dois faire.

L'amitié est importante à notre âge car on peut se confier, dire ce qu'on ne dit pas à ses enfants : ses peurs, ses angoisses, ses questions. J'adore quand le téléphone sonne, moi qui vis seule. Cela me distrait et je me dis toujours que cela peut être une bonne nouvelle.

Extrait relevé par une lectrice du Pèlerin



*Bientôt les grasses matinées à la montagne*

*Ou sous les cocotiers, selon ton désir*

*Nuit et jour, il faut profiter de ce repos*

*Ne pas laisser passer une minute*

*Et s'amuser à longueur de journée*

*Sans oublier de bien se détendre*

*Vivent ces moments d'allégresse*

*A toi, les grands bols d'air frais*

*Chaise longue et transat t'attendent*

*Avec l'être cher, seul ou entre amis*

*Naviguant sur une mer bleue et calme*

*Chassant les soucis de ton esprit*

*Etendu au soleil, voilà la vie rêvée*

*Sable blanc ou verte nature t'ouvre ses bras.*

