

LES INFOS

• page 2

SOUVENIRS

Le troupeau de
Lahitère

• page 5

JE ME SOUVIENS

Pâques

• page 6

MON TRAVAIL ICI

Infirmière



Chaque mois un
professionnel répond à
nos questions.

• page 4

TOUT SAVOIR

(ou presque) **SUR**
le chou



• page 14

DOSSIER SPÉCIAL

Dans ce numéro vous
trouverez un dossier
spécial sur le sommeil.

*Comprendre le
sommeil*

*Les besoins de
sommeil*

*Les troubles du
sommeil*

• page 11

Le Petit Volp

LE JOURNAL DE LA RESIDENCE DE LA VALLEE DU VOLP

MARS/AVRIL 2020

N° 22

Mon mandat :
*Conseiller municipal
et maire adjoint*

• page 4

SORTIE

La journée d'amitié
à Montjoie

Une résidente nous raconte

• page 7



LA VIE ICI

La pâte à
modeler

Une résidente explique

• page 8



nouvelle rubrique ... nouvelle rubrique ... nouvelle rubrique

LA VIE DE LA RÉSIDENCE

C'était comment avant ?

Des résidents témoignent

• page 10

nouvelle rubrique ... nouvelle rubrique ... nouvelle rubrique

édito

Nous sommes heureux de vous retrouver pour ce deuxième numéro de l'année 2020.

Dans ce nouveau numéro vous allez apprendre beaucoup sur le sommeil grâce à notre dossier spécial sommeil. Le chou n'aura plus de secret pour vous. C'est Audrey l'infirmière qui répond à nos questions. L'émotion est au rendez-vous dès les premières phrases de tous les témoignages des résidents. Dans notre nouvelle rubrique La vie de la résidence, intitulée "C'était comment avant ?", des résidents nous racontent ce qui a changé entre un foyer logement et un ehpad, comment ils ont vécu ce grand changement.

ils nous ont quitté



Madame **Simone COUTENCEAU** nous a quitté le 1^{er} février 2020, à l'âge de 93 ans. Elle est arrivée à la Résidence le 10 décembre 2014. C'était une dame très gentille et très discrète. Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.



Monsieur **Roger DÉJEAN** nous a quitté le 17 février 2020, à l'âge de 92 ans. Il est arrivé à la Résidence le 14 avril 2018. Cela faisait un peu plus de deux ans qu'il était avec nous. Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.



Monsieur **Emmanuel TRASTET** a quitté l'établissement le 17 février 2020. Il a rejoint l'ehpad de Fanjeaux, dans l'Aude, pour se rapprocher de sa famille. Il était arrivé le 3 mai 2018. Il sera resté un peu moins de deux ans parmi nous. Nous lui souhaitons une bonne intégration à Fanjeaux et beaucoup de bonheur entouré de ses proches.

elles viennent d'arriver



Madame **Marcelle LAFFITTE** est arrivée parmi nous le 24 février 2020. Elle est native de Bèdeille et connaît bien Sainte-Croix. Nous lui souhaitons une bonne intégration dans notre résidence.



Madame **Irène FOUNAU** est arrivée 25 février 2020. Elle est native de Alos près de Saint-Girons. Nous lui souhaitons la bienvenue et l'attendons pour jouer au loto, elle aime bien ça, nous a-t-elle dit.

infirmière

La rédaction du Petit Volp a décidé de donner la parole aux professionnels de l'établissement. Ils vous accompagnent dans votre vie quotidienne, mais connaissez-vous vraiment leurs métiers ? Audrey, l'infirmière a accepté de répondre à nos questions.

LPV : Pouvez-vous expliquer en quoi consiste votre métier ?

Le métier d'infirmière dans un Ehpad comme celui-ci consiste à :

- Évaluer l'état de santé des résidents.
- Concevoir et évaluer des projets de soins personnalisés.
- Planifier, prodiguer et évaluer les soins.
- Mettre en oeuvre des traitements prescrits par le médecin.

LPV : Quelles sont les qualités demandées pour exercer votre métier ?

Pour exercer ce métier dans une telle institution, il faut avoir :

- Une bonne capacité d'écoute
- Un sens de l'organisation
- Adaptabilité
- Être patient

Il faut savoir aussi prendre des initiative, être autonome et savoir s'adapter.

Ce travail demande aussi un bon esprit d'équipe et une bonne communication avec l'ensemble des collègues.

Il faut être très réactif car un problème peut arriver à tout moment.

LPV : Que vous apporte votre métier ?

Ce métier m'apporte beaucoup de

satisfaction. Chaque journée est différente. Le résident est au centre de mon travail. C'est un métier qui me permet d'appréhender un panel de professions avec lesquelles je travaille en collaboration. Le travail d'équipe est très important dans la prise en charge du résident et de la réalisation de son projet de soins personnalisé.

LPV : Quand intervenez-vous dans la résidence ?

J'interviens toutes les semaines en suivant un roulement de deux ou trois jours consécutifs de travail. Je suis présente dans la structure de 7 h à 19 h avec une coupure de 13 h à 15 h.

Nous sommes deux infirmières dans la résidence.



conseiller municipal

J'étais conseiller municipal pendant quarante cinq ans à Saint-Michel. Saint Michel est un village de 300 habitants. J'ai été aussi premier adjoint pendant quarante années. Normalement, on essaye de remplacer le maire quand il n'est pas là. Je n'ai jamais fait de mariage.

Je m'occupais du service des eaux et du cadastre. On mettait la main à la pâte pour un peu tout. Il y avait un employé communal qui faisait tous les travaux de la mairie.

Au début de mon mandat, il y avait l'école au village. Puis elle a fermé, faute d'élève. De mon temps, il y avait plus de quarante élèves pendant la guerre. Il n'y avait qu'une seule classe et l'instituteur faisait tous les niveaux.

J'aurais pu être maire mais je n'ai jamais voulu l'être. C'est trop de responsabilités, le maire représente l'état. C'est bien trop.

Ceci dit, c'était une bonne expérience, cela m'a apporté beaucoup. On connaît les habitants plus profondément. On a des satisfactions et des déceptions.

Pour les élections de 2002, il y avait deux listes. Je ne voulais pas me représenter car je voyais que ça allait tourner mal. Finalement, ils m'ont tellement supplié que je me suis représenté avec le maire sortant. Il y a eu ballottage. Je suis passé au premier tour avec deux autres de la liste adverse. Au second tour, c'est la liste adverse qui a gagné. J'étais donc élu avec une liste que je n'avais pas choisie.

Moi, je n'ai pas connu les communautés de communes comme au-

jourd'hui. A l'époque, les petites communes étaient plus indépendantes.

Maintenant que je suis ici, je vote à Sainte-Croix. Je n'ai plus de terre, ni de maison à Saint-Michel. Je vais donc aller voter. Je vais faire mon devoir de citoyen. C'est important. Je garde de bons souvenirs de cette époque. Je suis content d'avoir rendu service à ma commune.

Pierre Camasses



La première mairie



La 2^e mairie et la salle des fêtes



La mairie actuelle

le troupeau de lahitère

Mes parents ont pris leur retraite dans la propriété du Mélat à Lahitère. Ils ont voulu avoir des ovins. Pour cela, pendant le week-end, nous avons clôturer toutes les parcelles de la ferme avec du grillage.



Je les ai rejoins un peu plus tard. Nous avions un petit troupeau de charmoise d'environ quatre vingt têtes, avec un bélier. C'est une race bouchère. L'agnelage se déroulait au

printemps.

On gardait quelques agneaux pour les repas de fête et le reste on le vendait.

Nous faisons la tonte une fois par an. Nous vendions la laine à un marchand qui passait.

Nous récoltions du foin pour l'hiver pour nourrir les bêtes.

Plus tard, mon père a voulu aller au foyer logement de Sainte-Croix et je l'ai rejoint.

Jean-Louis Despierre



pâques

Chaque année nous fêtons Pâques. Toute la famille allait à la messe. A midi, après la messe il y avait un bon repas. On allait à boucherie chercher de la viande. C'était exceptionnel. On partageait le bon repas tous ensemble. J'attendais ça avec impatience. Je m'en rappelle comme si c'était hier.

Suzanne Talieu

On fêtait Pâques comme on fêtait toutes les fêtes à la maison, avec mon grand-père et ma grand-mère. Ma grand-mère préparait un bon repas avec de l'agneau. Elle cuisinait très bien. Mes grands-parents habitaient en Bretagne. C'était un plaisir d'aller chez eux.

Ginette Pospisil

Pour Pâques, nous allions à la chasse aux œufs. Les adultes cachaient des œufs en chocolat dans le jardin et les enfants devaient les trouver. On cherchait partout, dessous les feuilles, dans les branches des arbres, dans les buissons, partout. Ensuite, on les mangeait petit à petit. C'est un bon souvenir. C'est aussi agréable de cacher les œufs que de les chercher. Je ne sais pas si ça se fait encore de nos jours.

Suzanne Talieu



Chez nous, on ne fêtait pas Pâques. On devait aller à la messe, certainement mais autrement rien d'autre. Ni repas de fête, ni chocolat. On avait beaucoup de travail et pas beaucoup d'argent.

Jeannine Dedieu

Nous aussi, on fêtait Pâques. Mon père nous amenait à la messe. On rentrait et ma mère avait préparé le repas. Un bon repas. Le patron de la métairie voulait voir comment se passait notre repas, avec autant d'enfants. Ma mère avait préparé la table pour tous nous accueillir. Elle ne mangeait pas avec nous, elle mangeait après.

Anna Oulieu



la journée d'amitié

Le dimanche 9 février nous sommes allés à la journée d'amitié organisé par la paroisse de Saint Giron. C'était à Montjoie. Nous étions cinq de la Résidence.

Nous sommes arrivés les premiers, vers 9 h 45. Nous avons été accueillis par des bénévoles, les mêmes que ceux qui vont à Lourdes et puis l'abbé Bertrand. Nous avons assisté à l'arrivée de toutes les autres maisons de retraite du Couserans. Il y avait Massat, Seix, Oust, St-Lizier, St-Giron, Prat, Erce, Fabas et nous. Cela faisait plus d'une centaine de personnes.

C'est l'évêque Jean-Marc Eychenne du diocèse de Pamiers qui a fait la messe. C'était une très belle messe.



Après la messe, nous avons déjeuné tous ensemble. La messe et le repas se déroulaient dans la même salle. En deux temps trois mouvements, tous les bénévoles ont disposé la salle pour le repas.

Nous avons bien mangé. Il y avait de la soupe, de la charcu-

terie, du hachis parmentier de canard et du fromage. En dessert, nous avons eu des gâteaux fabriqués par les bénévoles.



C'est une journée qui m'a beaucoup plu. Il a fait beau. C'était bien organisé. Je ne regrette pas d'y être allée.

C'est bien ces rassemblements, ça permet de rencontrer des gens.

Mado Bélaidène



Photos à gauche : L'évêque Jean-Marc Eychenne. A droite : les cinq résidents présents à cette journée.

la pâte à modeler

Pendant les animations, on fait de la pâte à modeler. On réalise des choses avec, des objets, des animaux, des personnages. C'est bien. Faire de la pâte à modeler fait travailler les doigts. Ça fait du bien. Le modelage ça fait rêver parce qu'en faisant des objets on invente des histoires. Les objets prennent forme sous nos doigts. Tout le monde peut faire de la pâte à modeler. C'est très facile. Dans le groupe, nous sommes sept ou huit à faire de la pâte à modeler dans la salle d'animation. Pour Noël, on a fait les décors de table en pâte à modeler. On avait fait des sapins et des bonhommes de neige. L'autre jour, on a essayé de faire bouger nos personnages en pâte à modeler en les prenant en photo. On voudrait faire un film d'animation pour les enfants. Il faut d'abord qu'on invente l'histoire avec la dame de la bibliothèque. J'espère qu'on va pouvoir mener à bien notre projet mais il va y avoir du travail.

Danielle Vallet



les anniversaires

Nous avons fêté les anniversaires des résidents nés en janvier et février. Comme à chaque fois, un gâteau de leur choix leur est offert au repas de midi.



M. TRASTET
né le 2 janvier



Mme DEDIEU
née le 24 février



Mme MARIA
née le 29 février



Mme PASSEMAR
née le 25 Janvier



Mme TAPIE
née le 2 février



Le temps présent

*Ne pleure pas le passé,
Laisse le s'en aller,
Accepte tes souvenirs
sans les retenir.*

*Ne regarde pas non plus
trop vers l'avenir,
Pense que demain
c'est déjà très loin,
qu'hier t'éloigne du présent
et le futur de maintenant.*

*Essaie de vivre le moment
et tu verras que chaque instant
peut être très enrichissant
en profitant du temps présent.*

c'était comment avant ?

La résidence de la Vallée du Volp a été construite en 1989, c'était à l'époque un foyer logement. Depuis 2000, la structure a subi des transformations pour devenir un Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD). Des résidents ont connu l'époque du foyer logement. Ils nous racontent la différence et les changements.

Je suis arrivée le 1er novembre 1990, cela fait trente ans déjà. C'est Lolita qui m'avait reçu. Elle est à la retraite maintenant. Elle était secrétaire. Je me souviens, il faisait un froid de canard, ce jour là. J'étais gelée.

Depuis que je suis ici, j'ai changé trois fois de chambre. Auparavant, j'étais en bas. J'y suis restée très peu de temps. Ensuite, j'étais à la chambre numéro 111 et maintenant je suis dans la chambre numéro 216.

Des travaux de rénovation ont été fait dans les chambres. C'est mieux maintenant car c'est plus grand. La salle de bains est plus grande, on peut mieux circuler. Maintenant, il y a une douche plus pratique.



La douche avant les travaux

L'ambiance est mieux maintenant



Avant, il y avait des fêtes avec de grands repas sur le parking

parce que le personnel discute plus avec les résidents.

Elles ont beaucoup de travail, mais ça ne fait rien, elles discutent quand même avec nous. Avant, il y avait des fêtes avec de grands repas sur le parking de la résidence.

Avant, il n'y avait pas l'infirmier toute la journée comme maintenant. Je me sens plus en sécurité aujourd'hui.

Je ne regrette pas d'être venue ici. Je ne peux pas me supporter toute seule dans une maison vide.

Geneviève Chervy



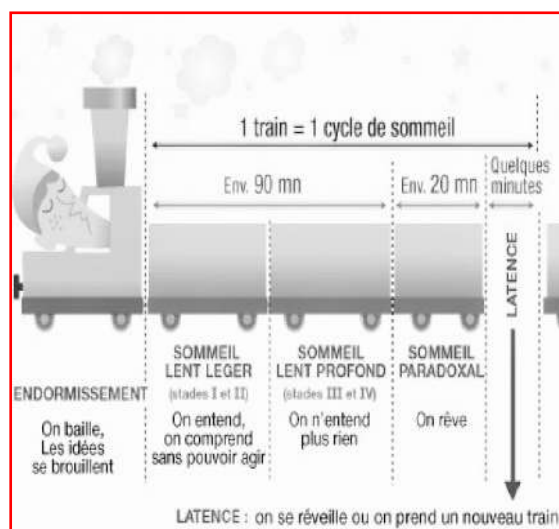
Elle est vieille cette photo

comprendre le sommeil

Le sommeil occupe près d'un tiers de notre vie. Comprendre comment il se décompose permet de mieux prendre conscience de nos besoins et surtout de l'importance de chaque phase pour des épisodes de sommeil vraiment réparateurs.

Hiérarchisons tout cela : l'endormissement, le sommeil lent léger, le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal.

Au cours de la période de sommeil, de 3 à 5 cycles d'environ 90 minutes vont se succéder. Mais cela est une moyenne chez l'adulte et cela diffère selon l'âge mais aussi selon chaque individu.



Le dormeur est isolé du monde extérieur par le sommeil, son activité cérébrale se réduit au minimum. Il est difficile de le réveiller durant cette phase. C'est le moment du cycle où l'on récupère le plus de la fatigue physique accumulée. Tout l'organisme est au repos et récupère. Le cerveau émet des ondes lentes et amples. Il représente environ 20-25% du temps de sommeil total et intervient avec le plus d'amplitude horaire en début de période de sommeil.

LE SOMMEIL PARADOXAL

Cette phase est appelée « paradoxal » car l'individu présente simultanément des signes de sommeil très profond et des signes d'éveil. L'activité cérébrale est très intense et nos yeux présentent des mouvements rapides incessants alors que nous sommes comme paralysés avec des muscles complètement atones. C'est la phase durant laquelle nous faisons les plus longs et les plus élaborés des rêves.

Cette phase représente de 20 à 25% du temps de sommeil total avec une plus grande amplitude horaire en fin de nuit. C'est sans doute d'ailleurs pour cela que parfois on se réveille en disant "Ah j'étais en train de rêver".

Notons aussi qu'on pense souvent que c'est pendant cette phase uniquement qu'ont lieu les parasomnies ou troubles du sommeil mais c'est faux puisque chacune des phases peut apporter son lot de parasomnies nous mettant parfois dans des situations loufoques mais qui pour certaines ne sont vraiment pas à prendre à la légère.

LE SOMMEIL LENT

Stade 1 : L'endormissement

La respiration devient plus lente, les muscles se relâchent, la conscience diminue. Durant ce stade de demi-sommeil, les muscles peuvent montrer de petites contractions, souvent avec l'impression de tomber dans le vide.

Stade 2 : Le sommeil lent léger

Le sommeil lent léger, comme son nom l'indique, n'est pas très profond et il représente en principe 50% du temps de sommeil total. Il est encore facile de vous réveiller à ce moment, un bruit ou une lumière suffisent, mais vous vous souviendrez avoir dormi. Durant cette phase, les activités oculaires et musculaires se réduisent.

Stade 3 : Le sommeil lent profond

les besoins de sommeil

Tout le monde n'a pas besoin de la même quantité de sommeil. La quantité de sommeil requise dépend d'une part de l'âge, et d'autre part de la condition physique de la personne. Le sommeil procure du repos et de la relaxation, ainsi que la possibilité de régénérer le corps, et en quelque sorte de le « remonter ». En même temps, le besoin de sommeil dépend aussi des activités du quotidien : une personne soumise à un emploi stressant (fatigue psychologique) ou à un travail éreintant (fatigue physique) aura besoin de plus de sommeil qu'une autre personne passant des journées calmes et peu contraignantes.

Les enfants

Les enfants ainsi que les adultes à partir d'un certain âge ont une chose en commun: ils ont souvent des difficultés à trouver le sommeil. Il a été démontré que les enfants grandissent durant leur sommeil, et constituent de nouvelles substances. Il est particulièrement important d'accorder aux écoliers suffisamment de sommeil car c'est durant la nuit que se fixent dans le cerveau leurs facultés d'apprentissage et cognitives. C'est ainsi qu'ils seront prêts à assimiler le lendemain de nouvelles impressions afin de mettre leurs connaissances en pratique. Les enfants doivent dormir en moyenne une dizaine d'heures par nuit (notons que les nouveaux-nés dorment au moins 20 heures par jour).



Les personnes âgées

Les personnes d'un certain âge en revanche ont perdu de la résistance au fil du temps, et ont ainsi besoin de beaucoup de sommeil, même s'ils n'ont pas subi de grands fardeaux durant la journée. Le corps récupère durant la nuit et se prépare de façon optimale au lendemain.

Les personnes âgées devraient toujours dormir suffisamment, car le manque de sommeil a des conséquences plus graves sur eux, et les affecte particulièrement.



Les personnes malades

Les personnes atteintes d'une maladie n'ont pas besoin du stress quotidien pour être épuisées. Leur corps est soumis à un stress accru, et a donc besoin de beaucoup plus de temps avant d'être en mesure de récupérer. Même avec trois fois rien, par exemple avec un petit rhume, il est absolument nécessaire de suffisamment se reposer, ou au moins se coucher tôt. En revanche, la première priorité des malades chroniques devrait être le repos, car leur santé est plus importante que les soucis du quotidien.



les troubles du sommeil

Les troubles du sommeil se manifestent de plusieurs façons. Il existe autant de causes que de causalités. Il est nécessaire d'adopter une approche cognitive de ces manifestations afin de savoir quelle forme de trouble du sommeil nous touche. Certains troubles ne sont que simples dysfonctionnements passagers et ne doivent pas être forcément alarmants.

Qu'est-ce qui est normal ?

Avant de parler des troubles du sommeil, constatons quelques faits.

Apparemment, 1/5ème des adultes ont besoin d'environ un quart d'heure pour s'endormir dans l'obscurité.

Le sommeil dure chez la plupart des gens en moyenne entre 7 à 8 ½ heures.



L'endormissement

La plupart des gens sont étonnés quand on leur parle de la rapidité à laquelle les gens en bonne santé réussissent à s'endormir. On peut déjà être certain d'avoir un petit problème de sommeil quand on prend plus de 20 à 30 minutes pour s'endormir. Le sommeil a beau être reposant et réparateur, on n'arrive pas à s'endormir. Cette phase est caractérisée par une hyperactivité intellectuelle (on pense trop, on ressasse les événements de la journée, etc.), ainsi qu'un état agité de pénombre floue entre l'état éveillé et le sommeil, état très fragile, et qui ne parvient pas à aboutir au sommeil.

Le sommeil continu

Le trouble du sommeil continu est ressenti comme particulièrement dérangeant. Les personnes touchées ne

cessent de se réveiller, ont du mal à se rendormir ou bien n'y parviennent pas du tout. La plupart des troubles du sommeil continu se manifestent de telle sorte que le malade se réveille une ou plusieurs fois durant la nuit, et est le lendemain matin complètement lessivé, épuisé, irascible. Il arrive que ces personnes aient des cauchemars (les rêves terrifiants apparaissant généralement lors du sommeil lent profond.), mais la plupart du temps, elles se réveillent fréquemment sans aucune raison apparente.

Les problèmes respiratoires

Le système nerveux végétatif fait en sorte que toute personne continue à respirer durant le sommeil. Néanmoins, ce processus peut subir des perturbations de toutes sortes durant le sommeil. Les formes les plus courantes sont : l'apnée du sommeil (SAS), ou encore plus fréquemment : le ronflement. En quel cas le sommeil est légèrement, voire très peu bénéfique, et la personne présente des symptômes de manque de sommeil : comme elle n'est pas suffisamment « alimentée » en oxygène et est parfois réveillée par son apnée. Cette personne n'est pas vraiment reposée.



Sources et documentations : CENAS, centre du sommeil à Genève en Suisse.

le chou

Le chou est un légume de la famille des brassicacées ou crucifères. Il regroupe : chou, chou blanc, chou vert, chou rouge, choux de Bruxelles, chou cavalier, borécole, chou du Portugal, chou à grosses côtes, chou pommé, chou de Milan. C'est une plante

dont les fleurs à 4 pétales sont disposées en croix, d'où le nom. Dans cette famille, on retrouve : les navets, les rutabagas ou les radis. Il existe une grande variété de choux, qui sont cultivés depuis au

moins 6000 ans en Europe et autour du bassin méditerranéen. Depuis longtemps connu pour ses vertus médicinales, Hippocrate le surnommait le « légume aux mille vertus ».



Le chou pommé a des feuilles lisses et serrées. Il peut être blanc, vert ou rouge.

Le chou de Bruxelles est un des petits bourgeons pommés poussant sur une tige, qui peut en contenir jusqu'à 40. Il

est fort en goût et est apprécié ou détesté.

Le chou-fleur est constitué de nombreux petits bouquets blancs, sans chlorophylle car poussant à l'abri de la lumière sous des feuilles épaisses. Il

existe un chou-fleur à pomme orangé beaucoup plus riche en bêta-carotène que le chou blanc. Le chou romanesco est une variété de chou-fleur, cultivé près de Rome, il est aussi appelé brocoli à pomme.

la recette : la soupe aux choux

Ingrédients

Pour 4 personnes, il faut :

- 1 petit chou vert
- 3 carottes
- 2 navets
- 4 pommes de terre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1,5 à 2 l de bouillon de volaille (selon le volume des légumes)
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- 200 g de lard
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

ÉTAPE 1 :
Faire bouillir 3 l d'eau salée. Supprimer les grandes feuilles et la base du chou. Détailler en lanières les feuilles. Faire

blanchir les lanières de chou dans l'eau bouillante salée pendant 2 à 3 minutes. Les passer sous l'eau froide et laisser égoutter

ÉTAPE 2 :
Éplucher les carottes, les navets et les pommes de terre. Les couper en petits morceaux.

ÉTAPE 3 :
Éplucher l'ail puis l'écraser dans un petit mortier. Peler les oignons et les émincer. Dans l'autocuiseur, faire revenir dans un peu d'huile, l'oignon, l'ail et les lardons sans les colorer

ÉTAPE 4 :
Ajouter les légumes, le bouquet garni et le bouillon de volaille. Saler et poivrer. Laisser cuire 20 minutes à partir du moment où la soupe tourne.

les mots cachés

MOTS CACHÉS

Rayer 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 7 lettres : assemblées, vous découvrirez le nom de l'oiseau, symbole de la paix.

S E R P E N T A I R E I V R E P E E E
I T T E R E N N O D R A H C H L C T R
R O N N M I L A N I N O X E R Y T I T
L U G E A I R H B G A G N A G E U N S
I R T L V R Z I A S O O H N N O A A O
R N E O A E S B T I P N E N I C V E R
E E U P T I L O P E G O O P I A C C I
I A Q E T M G U P P B R R L C P A O N
R U O C I A R L O U E G E O E O P R O
T R R B L D E L E G R P U T P K U N C
I U R E A A B M R I N C O D T H C E U
U B E I C L E E V A A E H A R E I I A
H U P P E O B E C L C A B E Z O N L F
G Y G I S U U U M A H A L I V A M L E
D A M R C E O C Z M E S A N G E A E E
N N R O E T N C O A L C Y O N M C C T
A I R L U T T T A U R L A L A P I H T
L V S L E E I O I N O D O N P I C A E
E E O E U Q T M I N A B T R A H E S V
O R R C Q E U T G R E R A N I R E S U
G O T O E E I I E C O L I B R I D E A
R L A N G T S D N S E L L E C R A S F
U L B D U S T U E L L E R E T R U O T
E E L O O U A E B R O C A R D I N A L
A R A R R E L L E D N O R I H E R O N

AIGLE
AIGRETTE
ALAPI
ALBATROS
ALCYON
ALOUETTE
ARA
ARLEQUIN
AVOCETTE
ATTILA
BALBUZARD
BERGERONNETTE
BERNACHE
BUCORVE
BUSE
CABEZON
CANARD
CANARI
CAPUCIN
CARDINAL
CHARDONNET
CHEVECHE
COLIBRI
CONDOR
CONIROSTRE
CORBEAU
CORNEILLE
COUCAL
COUCOU

... Sylvie

CYGNE
DAMIER
DROME
ECHASSE
EIDER
EMEU
ENGOULEVENT
EPERVIER
ETOURNEAU
FAUCON
FAUVETTE
FLAMANTROSE
GANGA

GEAI
GOELAND
GONOLEK
GREBE
GRIVE
GRUE
GYGIS
HARLE
HERON
HIBOU
HIRONDELLE
HUITRIER
HUPPE

IBIS
LORIOT
MAHALI
MESANGE
MILAN
MOUETTE
NINOXE
NIVEROLLE
OCEANITE
OIE
PAON
PELICAN
PENELOPE

PEPOAZA
PERROQUET
PHENOPEPLE
PIC
PIE
PIOUI
PIROLLE
PRIRIT
PTILOPE
RALE
REMIZ
ROSSIGNOL
ROUGEQUEUE

SARCELLE
SAVACOU
SENTINELLE
SERIN
SERPENTIAIRE
SIRLI
SPOROPHILE
SYLPHE
TITYRE
TOUCAN
TOURTERELLE
URUBU

Réponse : COLOWBE

l'agenda de la résidence

MARS 2020

DIMANCHE 1er MARS
Nous offrons un cadeau aux
résidentes à l'occasion de
**LA FÊTE DES
GRANDS-MÈRES**
12 h - Salle de restaurant

MARDI 17 MARS
L'abbé Bertrand
vient célébrer la
MESSE
11 h - Salle d'activités

DIMANCHE 22 MARS
Venez nombreux au
LOTO
15 h 15 - Salle de restaurant

MERCREDI 25 MARS
**BAL
DU PRINTEMPS**
15 h 00 - Atrium N°2

VENDREDI 27 MARS
Comme chaque mois,
nous faisons
**UNE SORTIE AU
RESTAURANT**
Nous allons à l'Enclos à Cazères
Départ 11 h 30

**PROCHAIN
NUMÉRO
LE 4 MAI
2020**

AVRIL 2020

DIMANCHE 5 AVRIL
LOTO DES AINÉS
Salle des fêtes
de Sainte Croix
Départ 13 h 30

LUNDI 13 AVRIL
Nous fêtons Pâques avec un
**SPECTACLE
DE CHANTS**
15 h 15 - Salle de restaurant

MARDI 21 AVRIL
L'abbé Bertrand
vient célébrer la
MESSE
11 h - Salle d'activités

VENDREDI 24 AVRIL
Comme chaque mois,
nous faisons
**UNE SORTIE AU
RESTAURANT**
Nous allons à l'Enclos à Cazères
Départ 11 h 30

**Programme édité sous réserve de
changements. Merci de votre com-
préhension.**

Ont collaboré à ce numéro Mme
BELAIDENE, M. CAMASSES, M.
DESPIERRE, Mme OULIEU, Mme
POSPISIL, Mme TALIEU,, Mme
CHERVY, Mme VALLET et Audrey
l'infirmière.

Si comme eux vous avez envie de
raconter un souvenir ou si vous avez
envie de participer à la réalisation du
journal, n'hésitez pas à venir nous
voir le jour de l'activité journal.
Nous serons heureux de vous ac-
cueillir. Chacun donne son avis pour
enrichir le Petit Volp.