Le Petit Volp

LE JOURNAL DE LA RESIDENCE DE LA VALLEE DU VOLP

NOVEMBRE/DECEMBRE 2020 N° 25

ÉDITO

Ils nous ont quitté

Ils viennent d'arriver

• page 2

MON TRAVAIL ICI

Animatrice

Chaque mois un professionnel répond à nos questions.

• page 3

TOUT SAVOIR (ou presque) SUR le raisin

• page 10

LES ANNIVERSAIRES DES RÉSIDENTS

Des mois de septembre et octobre

• page 11

LES MOT MÊLÉS

• page 12

JE ME SOUVIENS

La Toussaint

• page 6

Mon métier : Agriculteur

Un résident nous raconte son métier

• page 4

LA VIE ICI

L'atelier écriture

On vous dit tout

• page 6

LA VIE ICI

Les lotos du mercredi

Un résident nous explique

• page 7

... dosssier spécial ... dossier spécial ... dossier spécial ... do

JE PRENDS SOIN DE MOI

La grippe, quelle est cette maladie ?

• page 8

La grippe, en 8 questions

• page 9

... dosssier spécial ... dossier spécial ... dossier spécial ... do

édito

Nous sommes heureux de vous présenter le numéro 25 du Petit Volp. Il arrive avec un peu de retard, nous vous prions de nous excuser.
Comme dans chaque numéro, vous retrouverez vos rubriques habituelles.
Si vous avez envie de rejoindre le comité de rédaction pour vous investir dans la création du journal, il suffit d'en parler. Nous serons hereux de vous accueillir.
Bonne lecture.

VENDREDI 25 DECEMBRE 2020

DANS LA SALLE DE RESTAURANT

A PARTIR DE 14 H 30

GRAND LOTO DE NOËL

DE NOMBREUSES SUPRISES VOUS ATTENDENT

ils nous ont quitté

Madame **Emilienne PEREZ** nous a quitté le 10 octobre 2020. Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.

Madame **Michelle PASSEMAR** nous a quitté le 15 octobre 2020. Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.

ils viennent d'arriver

Madame **Khédidja BOUZINA** est arrivée parmi nous le 17 septembre 2020. Elle est native de Meurad en Algérie. Nous lui souhaitons la bienvenue.

Madame **Nicole COYARD** est arrivée parmi nous le 29 octobre 2020. Elle vient de l'Ehpad de L'Herm (31). Nous lui souhaitons la bienvenue et l'attendons aux activités d'animation.

mon travail ici

animatrice

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 ? Catherine, animatrice a accepté de répondre à nos questions.

LPV : Pouvez-vous nous dire en quoi consiste votre métier ?

Dans une maison de retraite, l'animatrice joue un rôle essentiel dans la prévention de l'isolement social des résidents. Elle participe à l'organisation de leur vie quotidienne. L'animatrice a pour mission de développer, d'organiser et de conduire des projets visant à l'épanouissement, la socialisation et l'autonomie des personnes. Elle développe des activités qui facilitent la communication, l'adaptation au changement et plus généralement la mise en œuvre d'une vie sociale.

Elle coordonne, avec l'équipe, les activités et animations en fonction de l'organisation de la résidence. Elle met en place un programme motivant pour tous en proposant des activités variées : activités manuelles, physiques, socio culturelles, sensorielles, cognitives, domestiques, bien-être... Celles-ci sont assurées par différents membres de l'équipe et peuvent se tenir dans la résidence ou à l'extérieur.

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

C'est un métier qui demande beaucoup d'énergie et de créativité. Il faut, bien sur, aimer le contact avec les personnes âgées. Écoute, curiosité et disponibilité sont des qualités indispensables pour exercer ce métier.

Une animatrice travaille en équipe, mais elle doit aussi être autonome (elle est souvent seule de sa profession dans l'établissement). Elle est à l'aise pour communiquer avec l'ensemble de ses interlocuteurs, y compris et surtout avec les familles des résidents.

LPV : Que vous apporte votre métier ?

Beaucoup de bonheur. C'est un métier de lien et de relation. Il permet la rencontre et la découverte de personnes différentes, tant auprès des résidents qu'auprès des collègues et des familles.

LPV : Quand intervenez-vous dans la résidence ?

Je travaille du lundi au vendredi. Deux animations sont mises en place chaque jour.

mon métier

agriculteur

J'étais agriculteurs à Fabas, au lieu-dit Bardaou.
J'ai repris la ferme de mes grands-parents. J'ai perdu mon père à l'âge de 5 ans. Il avait fait la guerre 14-18. Il s'est mis au travail un peu trop dur en revenant de la guerre.
Dans la ferme, il y avait mes grands-parents, ma mère et moi.

Je suis fils unique.
A l'âge de m'en occuper, j'ai repris la ferme. Je me suis marié et mon épouse à travailler avec moi à la ferme.
Au début nous avions des vaches pour faire du lait. On a arrêté le lait. On a fait de l'élevage de Gasconnes. C'est une bonne race pour la viande. On cultivait les céréales pour nourrir les bêtes.
On avait une basse-cour, c'est mon épouse qui s'en occupait principalement.
J'avais un tracteur. J'en ai acheté un autre mais comme je n'en avais pas l'utilité, je l'ai cédé à mon gendre.
J'aimais beaucoup mon travail.
A cette époque les enfants reprenaient les fermes des parents. C'est ce que j'ai fait. Il y en avait aussi qui ont pris un autre métier ailleurs. Ils sont rentrés dans la police par exemple. Ils partaient en ville.
Le métier d'agriculteur, c'est dur comme métier. Il faut aimer le patrimoine.
Si vous avez un élevage, il faut s'en occuper tout le temps. Il n'y a pas de dimanche. Il n'y a pas de vacances. Les bêtes, il faut s'en occuper. Il faut qu'elles mangent tous les jours.
Même si mon métier était dur, j'étais attaché à ma ferme et à mes bêtes.
On avait une vingtaine de bêtes. Nous n'étions pas de gros exploitants agricoles.

Gustave Galin

je me souviens

la toussaint

C'est la fête des morts. Ce jour là, on prie pour les morts.
On va faire une visite sur les tombes. On porte des fleurs en souvenirs.
Chaque année, j'y allais. Je ne manquais pas la visite au cimetière. C'est un lieu sacré où l'on doit beaucoup de respect.
Il y en a, je pense, qui n'y vont pas beaucoup. Enfin chacun ses idées.

Gustave Galin

Pour la Toussaint, je ne faisais rien. Je n'avais pas de proches qui étaient décédés. Parfois mon père m'amenait sur la tombe de ses parents à lui. Ceux de ma mère étaient en Pologne

Jacky Vianne

Le jour de la Toussaint on va au cimetière. On fait une prière. On met des fleurs sur les tombes des proches, des gens qui nous sont chers.
Chaque année, on y allait avec mes parents. En rentrant on fêtait mon anniversaire

Zélia Galy

On portait des fleurs au cimetière, des chrysanthèmes. J'y allais tous les ans. Il y avait du monde au cimetière. Le cimetière était tout fleuri. C'était joli. J'allais me recueillir sur la tombe de mes parents.

Ginette Pospisil

Pour la Toussaint, la tradition veut qu'on porte des fleurs sur les tombes de la famille. Je l'ai toujours fait chaque année. C'est une journée qui me plaisait car la famille se rassemble pour penser aux défunts.

Anna Oulieu

l'atelier écriture

Le 5 octobre dernier, lors d'un atelier écriture mené par Elsa la psychologue. Il s'agissait, chacune son tour de dire un mot pour faire une phrase avec le mot précédent. C'est un bon exercice pour stimuler la mémoire et développer la créativité. Les participantes ont produit un petit texte. Elles nous ont donné la permission de pubier leur création dans ces colonnes.

Un jour de classe mouvementé

Il était une fois, des enfants qui partaient à l'école, des enfants dans un chemin caillouteux. Il y en a un qui est tombé et la maîtresse l'a consolé.

Et depuis, il a pleuré et la maîtresse l'a envoyé chez un médecin. Il est guéri.

Les parents n'étaient pas contents parce qu'il s'est fait mal. Ce n'était pas grave. Pourtant il a passé la journée chez lui.

Ont participé à cette séance d'atelier écriture : Mme Laffitte, Mme Galy, Mme Oulieu, Mme Beret et Mme Feuillerat.

Merci à elles.

les lotos du mercredi

Je vais au loto tous les mercredis. J'aime beaucoup.
Quand j'étais jeune, j'y allais au période de Noël dans les cafés à Saint Girons.

C'est pour ça que j'ai toujours gardé les pions. Il y avait, à l'époque des lotos, du monde. Il y avait des gens qui venaient de partout.

J'ai gagné des demis cochons, des jambons. J'y allais toute seule. Mon mari n'aimait pas ça. Il préférait la belote.
Ici, les lotos du mercredi sont plus modestes mais c'est bien quand même. Cela me plait car cela m'occupe et je passe du bon temps. L'ambiance est bonne. Je suis avec les mêmes personnes qu'à table. On s'entend bien.

Berthe Pons

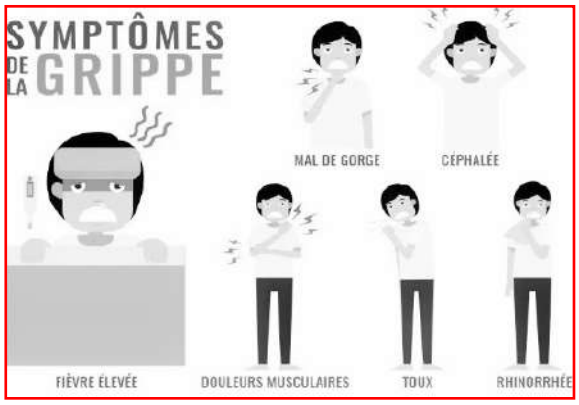
je prends soin de moi

la grippe

La grippe est une maladie infectieuse, qui provoque des épidémies chaque hiver. Elle est causée par une famille de virus. Ces virus peuvent infecter les oiseaux et certains mammifères, dont les porcs et les humains. Les malades sont contaminés par les gouttelettes de salive, les postillons ou les éternuements émis par une personne infectée par le virus.
Si la maladie est très grave, le virus va causer une inflammation des poumons : une pleurésie ou une pneumonie.

LES SYMPTÔMES

La grippe s'accompagne d'un syndrome typique, qu'on appelle pour cette raison le syndrome grippal. Il associe une fièvre, une toux, des maux de tête, des courbatures et une perte de l'appétit. Si cet ensemble de symptômes apparaît rapidement, on pense à une grippe.
D'autres maladies peuvent provoquer le même syndrome. En effet, ces symptômes sont causés



par la réaction immunitaire du corps du malade, et d'autres microbes peuvent provoquer la même reaction.

VACCINATION

Un vaccin existe contre la grippe saisonnière, qu'il faut renouveler tous les ans pour les personnes à risque : les enfants, les personnes âgées et les professions de santé. Il faut changer la souche du vaccin tous les ans, car le virus qui circule change tous les ans. Généralement, le vaccin contient trois souches de virus : A H1N1, A H3N2 et B

TRAITEMENT

Il n'y a pas de traitement pour éliminer les virus. Toutefois, on traite parfois avec des antibiotiques pour éviter une surinfection, c'est-à-dire l'apparition d'une bactérie en même temps que le virus de la grippe.
Depuis quelques années, il existe aussi des médicaments qui diminuent l'efficacité du virus à infecter les cellules du malade. Mais, ils coûtent très chers et ne sont efficaces qu'au début de l'infection. De plus, des résistances semblent survenir assez vite.

la grippe

Comme chaque année, la grippe va commencer à pointer le bout de son nez. Même si la grippe est une infection sans conséquences dans la grande majorité des cas, on a tendance à oublier qu'il s'agit d'une maladie redoutable, parfois mortelle. D'où l'importance de se protéger au maximum pour ne pas l'attraper.

Peut-on avoir plusieurs fois la grippe au cours de l'hiver ?

En théorie c'est possible puisque l'on peut attraper plusieurs virus différents, mais heureusement, en pratique, cela reste très rare.

Le virus se transmet comment ?

Il circule dans l'air et s'attrape par inhalation des microgoutelettes en suspension expulsées par les personnes infectées qui toussent ou éternuent. Le virus s'installe alors dans l'arbre respiratoire où il se multiplie. Il est également possible d'attraper la grippe en touchant un objet contaminé. D'où l'importance de se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon pendant 30 vraies secondes.

C'est quoi le « V » grippal?

Parfois, au bout de trois ou quatre jours de grippe, la fièvre tombe subitement pendant 24 à 48 heures. On se sent alors beaucoup mieux et on pense être débarrassé du virus. Erreur : au bout de quelques heures, les symptômes repartent de plus belle. Cette période de répit est appelé le V grippal.

Combien de temps est-on contagieux ?

Il s'écoule un à deux jours entre le moment où l'on attrape le virus, et celui où les premiers symptômes apparraissent. On devient contagieux dès que l'on est malade et on le reste pendant à peu près 6 jours. Pendant cette période, il est conseillé de rester au lit à la fois parce qu'il est difficile de faire autrement, mais égalemen pour éviter que la grippe ne se propage.

Quand faut-il aller consulter ?

Si les syptômes deviennent broncho-pulmonaires (difficultés respiratoires, essouflement,...) ou si il y a des signes neurologiques (désorientation, confusion). On consulte systématiquement si la maladie concerne un enfant.

tout savoir *(ou presque)* sur

le raisin

Le raisin est le fruit de la vigne (Vitis). Le raisin de la vigne cultivée Vitis vinifera est un des fruits les plus cultivés au monde, avec 68 millions de tonnes produites en 2010, derrière les agrumes (124 millions), les bananes (102 millions) et les pommes (70 millions)1. Il se présente sous la forme de grappes composées de nombreux grains, qui sont sur le plan botanique des baies, de petite taille et de couleur claire, pour le raisin blanc (verdâtre, jaunâtre, jaune doré) ou plus foncée, pour le raisin rouge (mauve, rose ou noir-violet).
Il sert surtout à la fabrication du vin à partir de son jus fermenté (on parle dans ce cas de raisin de cuve), mais il se consomme également comme fruit, soit frais, le raisin de table, soit sec, le raisin sec qui est utilisé surtout en pâtisserie ou en cuisine. On consomme également du jus de raisin. Des baies, on extrait aussi l'huile de pépins de raisin.

la recette

LE CLAFOUTIS AUX RAISINS BLANCS

Ingrédients

Pour 6 personnes, il faut :
- 400 g Raisins blancs
- 100 g Sucre
- 100 g Beurre mou
- 60 g Farine
- 2 oeufs
- 10 cl Lait
- 1cuil. à soupe Rhum

Étapes de préparation

1 - Préchauffez le four à 180°C (th 6).

2 - Lavez et égrappez les raisins.

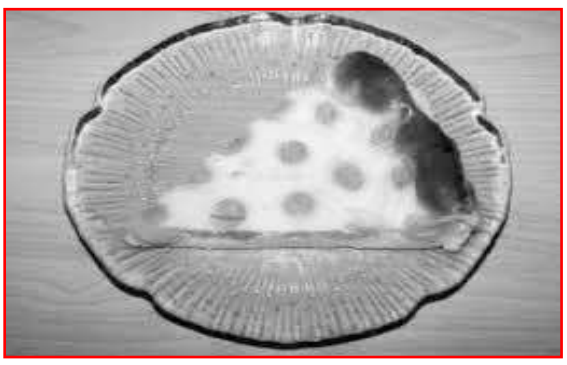
3 - Dans un saladier, battez le beurre mou avec le sucre puis ajoutez la farine et les œufs.

4 - Versez le rhum et le lait puis mélangez.

5 - Dans un plat, répartissez les raisins puis versez la préparation.
6 - Enfournez pour 30 min et dégustez froid.

Astuces et conseils pour Clafoutis au raisin blanc

Vous pouvez ajouter une pincée de cannelle pour un clafoutis encore plus parfumé.



les anniversaires

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

M. Sentenac
né le 10 septembre

Mme Chanot
née le 3 octobre

Mme Feuillerat
née le 20 septembre

Pour ce numéro 25, le comité de rédaction était composé de : Mme Oulieu, Mme Corédo, Mme Galy, Mme Dedieu,Mme Vianne. Mme Vallet était la directrice.
Ont collaboré à ce numéro en tant que journalistes : Mme Vianne, M. Camasses, Mme Talieu, Mme Galy, Mme Pospisil, Mme Laffitte, Mme Founau, Mme Couzinet, Mme Vallet, M. Pujol
Catherine Fardet a accepté de répondre aux questions de la rédaction.
La mise en page est réalisé par l'animatrice
Le journal est imprimé par la Résidence de la Vallée du Volp

les mots mêlés

Sur la route

Retrouve dans la grille tous les mots de la liste, sachant qu'ils peuvent s'écrire dans tous les sens, même en diagonale et à l'envers. Une lettre peut faire partie de plusieurs mots. Cela fait, il te restera six lettres non rayées avec lesquelles tu formeras un dernier mot en les relevant dans le sens normal de la lecture. Quel est ce mot ?

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

ACCOTEMENT
AIRE
ARTERE
ASPHALTE
AVENUE
BORNE
BOUCHON
CAMION
CARREFOUR
CARTE
CASSIS
CHEMIN
CIRCULER
DROITE
ESSENCE
FEUX
FLECHE
FOURCHE
GARER
GAUCHE
GOUDRON
IMPASSE
LACET
LIMITATION
MACADAM
MOTARD
PANNEAU
PARKING
PEAGE
PERIPHERIQUE
PERIPLE
PISTE
POMPE
POMPISTE
PONT
RAMPE
RESEAU
ROCADE
ROULER
ROUTE
SIGNAUX
STOP
TRAFIC
TRAJET
TUNNEL
VIADUC
VILLE
VOIE
VOITURE
VOYAGE