

# Journal interne de la Résidence Tiers Temps Gap

4ème  
Trimestre  
2022

## Édito



### L'AUTOMNE

Comment expliquer l'automne ?

L'automne est l'une des quatre saisons de l'année dans les zones tempérées.

Il succède à l'été et précède l'hiver. C'est une période, pendant laquelle les températures baissent progressivement, la durée du jour raccourcit et l'ensoleillement diminue.

**Emilie DE NARDO  
JUNKER**

*Directrice  
de la Résidence  
Tiers Temps Gap*



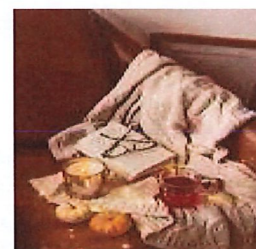
Pourquoi l'automne est liée à l'équinoxe ?

L'automne débute en 2022 un 23 tout simplement parce que la Terre tourne autour du Soleil en 365 jours, 5 heures et 46 minutes.

Par conséquent, tous les quatre ans, on doit réajuster en ajoutant un 29 février, ce qui décale la date de l'équinoxe qui varie entre les 21 et les 24 septembre selon l'année.

Comment apprécier l'automne ?

- Promenez-vous. ...
- Prenez du temps pour vous. ...
- Organisez votre intérieur. ...
- Transformez votre intérieur en cocon. ...
- Passez du temps avec vos proches. ...
- Cocoonnez et adonnez-vous à des activités d'automne. ...
- Faites du sport. ...
- Mangez sainement, mais faites-vous plaisir.



Domus   
En toute confiance





# ACTIVITE RESIDENCE

| Lundi                                                                                                | Mardi                                                                                                                | Mercredi                                                                                                                                                                                                                         | Jeudi                                                                                                                                                   | Vendredi                                                                                                                                                                         | Samedi                                                                                                                                 | Dimanche                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Les infos de la résidence matin                                                                      |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        |
| <b>Rez de chaussée</b><br><b>Atelier manuel</b><br>de 09h45-10h30<br>Marie-Ange                      | <b>Rez de chaussée</b><br><b>Atelier manuel</b><br>de 09h45-10h30<br>Marie-Ange                                      | <b>Rez de chaussée</b><br><b>Atelier manuel</b><br>de 09h45-10h30<br>Marie-Ange                                                                                                                                                  | <b>Rez de chaussée</b><br><b>Atelier manuel</b><br>de 09h45-10h30<br>Marie-Ange                                                                         | <b>Rez de chaussée</b><br><b>Atelier manuel</b><br>de 09h45-10h30<br>Marie-Ange                                                                                                  |                                                                                                                                        | <br><b>Diffusion Messe</b><br>retransmis à la tv<br>du 2 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup><br>étages |
| <b>Rez de chaussée</b><br><b>Lecture du journal/</b><br><b>débat</b><br>de 10h30-11h15<br>Marie-Ange | <b>Rez de chaussée</b><br><b>Lecture du journal</b><br>Questions pour un<br>champion<br>de 10h30-11h15<br>Marie-Ange | <b>Rez de chaussée</b><br><b>Lecture du journal</b><br>Jeux de mémoire<br>de 10h30-11h15<br>Marie-Ange                                                                                                                           | <b>Rez de chaussée</b><br><b>Lecture du journal</b><br>Jeux de mémoire<br>de 10h30-11h15<br>Marie-Ange                                                  | <b>Rez de chaussée</b><br>Jeux de mémoire<br>A partir de 10h30<br>Marie-Ange                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        |
| <b>Rez de chaussée</b><br><b>Gymnastique</b><br>A partir de 11h15<br>Roland                          | <b>Rez de chaussée</b><br><b>Gymnastique</b><br>A partir de 11h15<br>Marie-Ange                                      | <b>Rez de chaussée</b><br><b>Gymnastique</b><br>A partir de 11h15<br>Marie-Ange                                                                                                                                                  | <b>Rez de chaussée</b><br><b>Gymnastique</b><br>A partir de 11h15<br>Marie-Ange                                                                         | <b>Rez de chaussée</b><br><b>temps partage ou</b><br><b>gymnastique</b><br>A partir de 11h15                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        |
| Les infos de la résidence après-midi                                                                 |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        |
| de 15h30-16h15<br>Accompagnement<br>(jardin, ville)<br>Marie Ange                                    | de 15h30-16h15<br>Accompagnement<br>médiathèque<br>Marie Ange                                                        | Unité de vie adaptée<br>Lecture de contes ou jeux<br>tovertafel<br>de 14h15-15h20<br>Marie Ange<br>Accompagnement extérieur<br>(jardin, ville)<br>de 15h30-16h15<br>Marie Ange<br>Rez de chaussée<br>A partir de 16h3<br>Karaoke | de 15h30-16h15<br>bibliothèque<br>ambulante<br>Marie Ange<br><b>Rez de chaussée</b><br><b>A partir de 16h30</b><br><b>Jeux de mémoire</b><br>Marie-Ange | de 15h30-16h15<br>Accompagnement<br>extérieur<br>(jardin, ville)<br>Marie Ange<br><b>Rez de chaussée</b><br><b>A partir de 16h30</b><br><b>Le mot le plus long</b><br>Marie-Ange | <b>Rez de chaussée</b><br><b>Jeux ludiques</b><br><b>soignants / ou</b><br><b>Fêtons les</b><br><b>anniversaires</b><br><b>du mois</b> | <b>Rez de chaussée</b><br><b>Diffusion</b><br><b>Film</b><br><b>Ou</b><br><b>documentaire</b>                                                                                          |



## LES INCONTOURNABLES DE LA RESIDENCE

### OCTOBRE

- 04 octobre : « journée du chocolat » goûté autour chocolat
- 04 octobre : concert de trio flûte à bec « Ainsi de suite »
- 05 octobre : loto des résidents
- 12 octobre : animation musicale
- 20 octobre : journée orientale
- 22 octobre : sur un air de piano « music Amour » avec la participation de Pierre Jauffret
- 24 octobre au 28 octobre : semaine à thème sur l'automne - Canada
- 29 octobre : fêtons les anniversaires du mois d'octobre avec la participation de Frédérick Guédou

### NOVEMBRE

- 09 novembre : loto des familles
- 16 novembre : animation musicale
- 14 novembre au 18 novembre semaine à thème sur « les vendanges »
- 17 novembre : dégustation beaujolais nouveau
- 15 novembre : sortie découverte domaine viticole
- 20 novembre : après-midi cabaret avec troupe de danse
- 24 novembre : journée Thanksgiving - chorale
- 30 novembre : fêtons les anniversaires du mois de novembre

### DECEMBRE

- Magie de Noël – thème MERRY CHRISTMAS
- 01 décembre : visite cathédrale d'Embrun
- 02 décembre : Loto de Noël
- 05 décembre : sortie cathédrale de Gap
- 06 décembre : Fêtons la Saint Nicolas
- 07 décembre : animation musicale avec Frédérick Guédou
- décembre : Marché de Noël
- 14 décembre : Noël des enfants spectacle Heidi Mélodie
- 16 décembre : concert voix en fête
- 23 décembre : Goûter de Noël des familles et chants de Noël au piano
- 31 décembre : Fêtons les anniversaires et le bal de fin d'année avec la participation de Frédérick Guédou



# LA RESIDENCE AU QUOTIDIEN

## BON A SAVOIR

Familyvi est une application simple et conviviale appréciée des personnes âgées.

Elle vous permet en vous connectant d'échanger des messages, photos et vidéos avec vos parents.

Les messages et photos sont par la suite distribués aux résidents sous forme de journal.

L'application vous permet également de suivre l'actualité de la résidence, de consulter le programme d'animation, les menus etc...

Les codes de connexion famille sont à demander auprès de Marie-Ange.



## OCTOBRE ROSE



Quel est le but d'Octobre Rose ?

Octobre Rose est une campagne annuelle de sensibilisation au cancer du sein, instaurée en 1985, elle a vu le jour aux États-Unis et a fait sa première apparition en France en 1994, sous l'impulsion du magazine Marie Claire et du groupe Estée Lauder.

Pourquoi on appelle « Octobre Rose » ?

La couleur **rose** a été choisie car c'est une couleur « féminine, douce, joyeuse et qui évoque la bonne santé, tout ce que le cancer n'est pas », dicit l'association Breast Cancer Action.

A cette occasion, le personnel de la résidence Tiers Temps, s'est mobilisé en créant une team Domusvi. Ils ont parcouru 7 km de marche rapide, pour la promotion du dépistage des cancers le samedi 1 octobre 2022, le départ était au théâtre de verdure.

Rempli de bienveillance, de générosité et d'engagement les collaborateurs n'ont pas hésité à s'inscrire.





## Actualités à la une

### À noter

#### TRANSMISSIONS OBLIGATOIRES HORAIRE DE CULTES

Tous les quinze jours, messe au 4<sup>ème</sup> étages, de 10h30 à 11h30.

Messe également retransmis le dimanche matin au salon du 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> étage à 10h30.

#### PROCHAIN CONSEILS

Conseil de la vie sociale  
Courant du mois de décembre.



### VIGILANCE !

Accroître notre vigilance auprès des personnes âgées : Les GESTES BARRIERES RESTENT DE RIGUEUR!

**NE LUI LAISSONS AUCUNE CHANCE  
NE BAISSONS PAS LA GARDE**



### Départ de Roland Kinésithérapeute

Chers résidents,

C'est avec grand regret que nous vous informons qu'à compter du 10 octobre, Roland BORNE le kinésithérapeute, n'occupera plus son poste au sein de la résidence.

En effet, il se destine à d'autres fonctions et d'autres horizons, nous lui souhaitons bon vent.

En attendant le recrutement d'un(e) kinésithérapeute salarié(e), une kinésithérapeute libérale prendra le relais de la rééducation, les psychomotriciennes des activités de groupe.





## Portrait de Sophie

Nous allons vous présenter Sophie une collaboratrice agent de soins.

Sophie est née à Beyrouth au Liban.

Elle est issue d'une fratrie de deux enfants.

Mariée elle a un enfant de 8 ans qui s'appelle Tyler.

Sophie a fait des études de psycho et chemin faisant elle s'est orientée vers des études d'AS car le soin est une vocation pour elle.

Sophie a beaucoup d'empathie et ce n'est pas par hasard, si elle s'est reconvertie, elle s'investit beaucoup auprès des siens.

La passion de Sophie est la lecture, la mode...

Elle détient un très beau palmarès d'horizons entre autre le Liban, la Tunisie, USA, Guadeloupe, Espagne, Angleterre, Italie, Maroc, toutes ces destinations lui ont apportées des US et coutumes très différentes, Sophie nous dit avoir une très grande ouverture d'esprit, et ne compte pas s'arrêter là.....



### EDITO SANTE

#### Le lavage des mains

##### Les bons réflexes

Certaines maladies infectieuses peuvent se transmettre par les postillons (éternuements, toux) ou lors de contacts avec une personne infectée.

Ainsi, certains gestes simples permettent de prévenir les risques de contaminations :

se laver les mains plusieurs fois par jour avec du savon liquide (le séchage devant se faire de préférence avec un essuie mains en papier à usage unique) ou se frictionner régulièrement les mains avec une solution hydro-alcoolique ;

tousser et éternuer dans le creux de son coude ou en se couvrant la bouche et le nez avec un mouchoir ;

utiliser des mouchoirs en papier à usage unique en cas d'écoulement nasal et les jeter immédiatement dans une poubelle munie d'un sac plastique.





## Arrivées



Nous souhaitons la bienvenue à nos nouveaux résidents :

1. M. COQ ROGER
2. M. BASSET JEAN
3. M. PERINET JACQUES
4. Mme EHRET



shutterstock.com - 1063788248

## Anniversaires

En l'honneur des natifs du mois de octobre, novembre, décembre dernier samedi du mois, un après-midi musicale autour d'un goûter d'anniversaire est organisé, à cette occasion Frédérick Guédou est parmi nous pour chanter toutes les générations avec son énergie contagieuse.

Rendez-vous au rez-de-chaussée, à 16h00 un goûter d'anniversaire vous sera proposé par le chef avec la célèbre cérémonie des bougies.

### Octobre

1. M – BEAUME RAYMOND Fêtera ses 95 ans
2. Mme VRAIE RENEE - Fêtera ses 98 ans
3. Mme CARDONE AMPARO - Fêtera ses 98 ANS
4. Mme AILLAUD MIREILLE - Fêtera ses 80 ans

### Novembre

- 1 - M.AUBERT GENEVIEVE – Fêteras ses 91 ANS
- 2 – M CHABOT GERARD – Fêtera ses 86 ans
- 3 – Mme FAVIER JOSETTE – Fêtera ses 90 ans
- 4 – Mme CASTERA MARIE JOSEE – Fêtera ses 70 ans
- 5 – Mme CELLE AIMEE– Fêtera ses 96 ans
- 6 – Mme JULLIEN-MANAVELLA PIERRETTE– Fêtera ses 93 ans

### Décembre

- 1 – Mme CALMELS JEANNINE – Fêtera ses 93 ans
- 2 – Mme MATHERON DENISE – Fêtera ses 98 ans
- 3 – Mme MAUCCI MARIE-JEANNE - Fêtera ses 92 ans
- 4 – Mme COURTIAL JACQUELINE –Fêtera ses 87 ans
- 5 – Mme PAGEOT FILOMENA– Fêtera ses 82 ans
- 6 – Mme VILLEVIELLE MADELEINE – Fêtera ses 87 ans
- 7 – Mme VITTOT ODETTE – Fêtera ses 102 ans
- 8 – Mme GAUDY PAULETTE – Fêtera ses 91 ans
- 9 – Mme BEC MARIE – Fêtera ses 86 ans
- 10 – Mme JAMES IRENEE – Fêtera ses 99 ans
- 11 – Mme CASTELLI ALBERTINE – Fêtera ses 94 ans
- 12 – Mme CONSOLEN MARIE LOUISE – Fêtera ses 85 ans
- 13– Mme SAINT JEAN MARTHE – Fêtera ses 89 ans
- 14– Mme PAPET THERESE – Fêtera ses 96 ans





## Bon à savoir

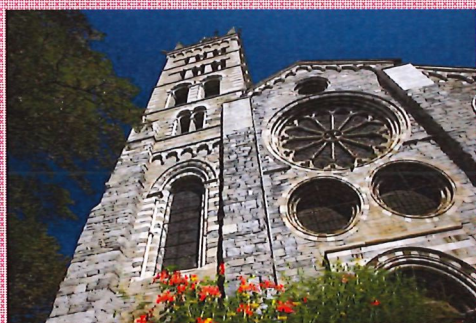


### Cathédrale Notre-Dame du Réal

La cathédrale Notre-Dame du Réal est un bijou d'architecture remontant au XII<sup>e</sup> siècle : à voir absolument !

A l'intérieur, des trésors s'y cachent, témoins de l'influence de cet archevêché très étendu, à l'histoire mouvementée.

Qualifiée de monument le plus considérable des Alpes françaises par certains historiens, elle a servi de modèle à un grand nombre d'églises dans l'archidiocèse. Jusqu'à la Révolution française, Embrun a été centre religieux ou métropole d'un vaste territoire qui descendait jusqu'à la Méditerranée. La cathédrale a également attiré énormément de pèlerins jusqu'au XVI<sup>e</sup> siècle, grâce à une fresque considérée comme miraculeuse. Ici, les influences s'entremêlent : art roman, lombard et gothique. Imaginez que les constructeurs sont arrivés de l'autre côté des Alpes avec leur savoir-faire, bien différent de ce qui se faisait alors en France !



## Coulisses

**A l'occasion de la journée mondiale de lutte contre la maladie d'Alzheimer la résidence Tiers Temps GAP a proposé une journée à thème sur les thérapies non médicamenteuses. Au programme :**

- **L'inauguration du parcours sensoriel et du jardin thérapeutique le matin suivi d'un après-midi champêtre,**
- **Une conférence sur les thérapies non médicamenteuses avec la participation du laboratoire HERBIOLYS.**

**Une première partie a été consacrée aux pratiques de ces thérapies par les psychomotriciennes de la résidence, touché sensoriel, aromathérapie, atelier musicale.....**

**La seconde partie, Céline BOUYSSONIE directrice commerciale du laboratoire a présenté les bénéfices de l'utilisation de certaines plantes dans le cadre de l'amélioration de certains troubles ( stress, sommeil, douleurs articulaires)**

Deux semaines à thème sont proposées en octobre sur le thème :  
« l'automne ».



en novembre sur le thème :  
« les vendanges ».





## Bon à savoir



## Coulisses

Un espace livre d'or est mis à disposition des collaborateurs, des familles et des résidents à l'accueil.

### Boutique

Divers produits d'hygiène sont disponibles dans la vitrine au rez-de-chaussée de la résidence

### Intervenants:

#### -Réflexologue

Mme Mathilde OUAZI  
SCHINDLER

Prise de rendez-vous au  
06 11 89 52 30

#### -Coiffeur

Les mardis et le  
mercredis de 10h00 à  
18h00, prise de rendez-  
vous auprès de Mme  
ROUX Régine au  
06.09.32.67.12

Où auprès de Nadège à  
l'accueil

#### -Pédicure

Les pédicures se rendent  
sur la résidence  
uniquement sur rendez-  
vous auprès du service  
pôle santé.





## Connaissances

### Le saviez-vous

Pourquoi l'Halloween est le 31 octobre ?

La légende raconte que lors des nuits d'octobre, les plus longues de l'année, les fantômes venaient hanter les vivants. Pour les éloigner, les Celtes avaient pris l'habitude de se vêtir de costumes effrayants, et de se réunir pour faire la fête le soir du 31 octobre.

### Histoire



#### Histoire du Canada

De 1534 à 1542, Jacques Cartier traverse trois fois l'Atlantique, revendiquant des terres pour le roi de France, François I<sup>er</sup>. Cartier entend deux guides qu'il a capturés prononcer le mot iroquois *kanata*, qui signifie « village ». Dès les années 1550, on voit apparaître le nom **Canada** sur les cartes.

Le Canada prend son origine en tant que colonie française sur le territoire de l'actuelle ville de Québec, fondée par Samuel de Champlain en 1608 dans la vallée du fleuve Saint-Laurent. Le territoire fut d'abord occupé par les peuples autochtones avec qui les Français développèrent des relations diplomatiques.



#### Histoire du Beaujolais

Quelle est l'origine du Beaujolais ?

Le beaujolais est un vin français d'appellation d'origine contrôlée produit dans le nord du département du Rhône et sur quelques communes de Saône-et-Loire. L'appellation couvre l'intégralité du vignoble du Beaujolais et propose six produits différents, dont le beaujolais nouveau et le beaujolais supérieur.

Quelle est l'histoire du Beaujolais nouveau ?

Tout commence en 1951 quand un nouvel arrêté interdit aux vignerons de commercialiser leurs vins avant le 15 décembre de l'année de vendange. Suite à cet arrêté, les vignerons du Beaujolais s'indignent, car ils ont l'habitude de commercialiser leurs vins avant cette date.

Quels sont les 12 crus du Beaujolais ?

Les 10 crus du Beaujolais sont les suivants : Brouilly, Côte-de-Brouilly, Chénas, Chiroubles, Fleurie, Juliéas, Moulin à vent, Morgon, Régnié, Saint-Amour, tous à base du cépage Gamay.  
Pour les 12 appellations, il suffit d'y ajouter le Beaujolais et le Beaujolais Village.

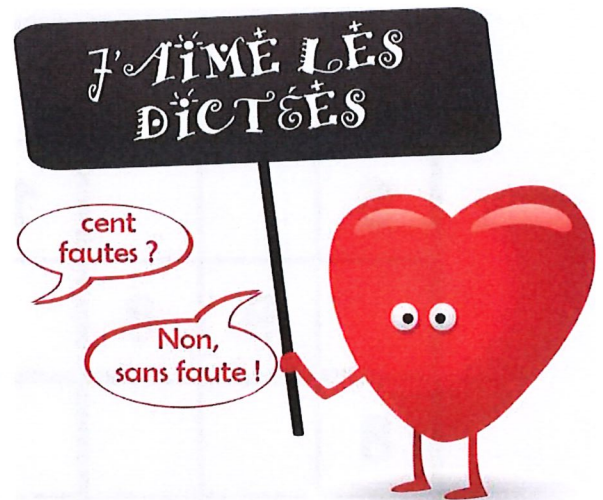




# DICTÉE

Les mots.

Les mots se bouscule en horde  
 À la porte de ma déraison,  
 S'enchevêtrent dans la discorde,  
 Se lie et délie sans raison.  
 Les mots pleure et crient.  
 Ils chantent. Il appelle.  
 Ils hèlent. Ils interpellent,  
 Ils s'apostrophent et se harcèlent, parfois se scellent.  
 Les mots densent et rient !  
 Ils cèlent et décèlent,  
 Déclament et déclarent,  
 Étourdisent et bondisse, parfois maudissent !  
 Ces mots-ci se susurrent,  
 Camoufle, se murmurent,  
 Et ces mots-là rassurent,  
 Se soufflent et affurent...  
 Les uns portent et claquent,  
 Quand d'autres s'emportent et craquent !  
 Ils argotent. Ils ergotent.  
 Ils radotent et nonobstant bagottent jusqu'à l'ouïe !  
 Et c'est alors qu'ils strient, qu'ils trillent... et même qu'il étrille !  
 Les mots,  
 Parfois, sont rares,  
 Et bien trop souvent gros...  
 Le fin mot ! Le mot feint ! Et le mot de la fin : j'en reste là,  
 À peine la, encore à l'aise  
 Et, comme on dit ici ou là :  
 Benèze !  
 Tout cela pour vous dire en délire de mot  
 Que je suis tout petit tombé dans leur marmite,  
 La marmite de mot !



## Solutions

Les mots.

Les mots se bousculent en horde  
 À la porte de ma déraison,  
 S'enchevêtrent dans la discorde,  
 Se lient et délient sans raison.  
 Les mots pleurent et crient.  
 Ils chantent. Ils appellent.  
 Ils hèlent. Ils interpellent,  
 Ils s'apostrophent et se harcèlent, parfois se scellent.  
 Les mots dansent et rient !  
 Ils cèlent et décèlent,  
 Déclament et déclarent,  
 Étourdisent et bondissent, parfois maudissent !  
 Ces mots-ci se susurrent,  
 Camouflent, se murmurent,  
 Et ces mots-là rassurent,  
 Se soufflent et affurent...  
 Les uns portent et claquent

Quand d'autres s'emportent et craquent !  
 Ils argotent. Ils ergotent.  
 Ils radotent et nonobstant bagottent jusqu'à l'ouïe !  
 Et c'est alors qu'ils strient, qu'ils trillent... et même qu'ils étrillent !  
 Les mots,  
 Parfois, sont rares,  
 Et bien trop souvent gros...  
 Le fin mot ! Le mot feint ! Et le mot de la fin : j'en reste là,  
 À peine las, encore à l'aise  
 Et, comme on dit ici ou là :  
 Benèze !  
 Tout cela pour vous dire en délire de mots  
 Que je suis tout petit tombé dans leur marmite,  
 La marmite des mots !



# Sudoku

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 |   |   | 7 |   |   |   |   |
| 6 |   |   | 1 | 9 | 5 |   |   |   |
|   | 9 | 8 |   |   |   |   | 6 |   |
| 8 |   |   |   | 6 |   |   |   | 3 |
| 4 |   |   | 8 |   | 3 |   |   | 1 |
| 7 |   |   |   | 2 |   |   |   | 6 |
|   | 6 |   |   |   |   | 2 | 8 |   |
|   |   |   | 4 | 1 | 9 |   |   | 5 |
|   |   |   |   | 8 |   |   | 7 | 9 |

## Solutions

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 |
| 6 | 7 | 2 | 1 | 9 | 5 | 3 | 4 | 8 |
| 1 | 9 | 8 | 3 | 4 | 2 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 5 | 9 | 7 | 6 | 1 | 4 | 2 | 3 |
| 4 | 2 | 6 | 8 | 5 | 3 | 7 | 9 | 1 |
| 7 | 1 | 3 | 9 | 2 | 4 | 8 | 5 | 6 |
| 9 | 6 | 1 | 5 | 3 | 7 | 2 | 8 | 4 |
| 2 | 8 | 7 | 4 | 1 | 9 | 6 | 3 | 5 |
| 3 | 4 | 5 | 2 | 8 | 6 | 1 | 7 | 9 |