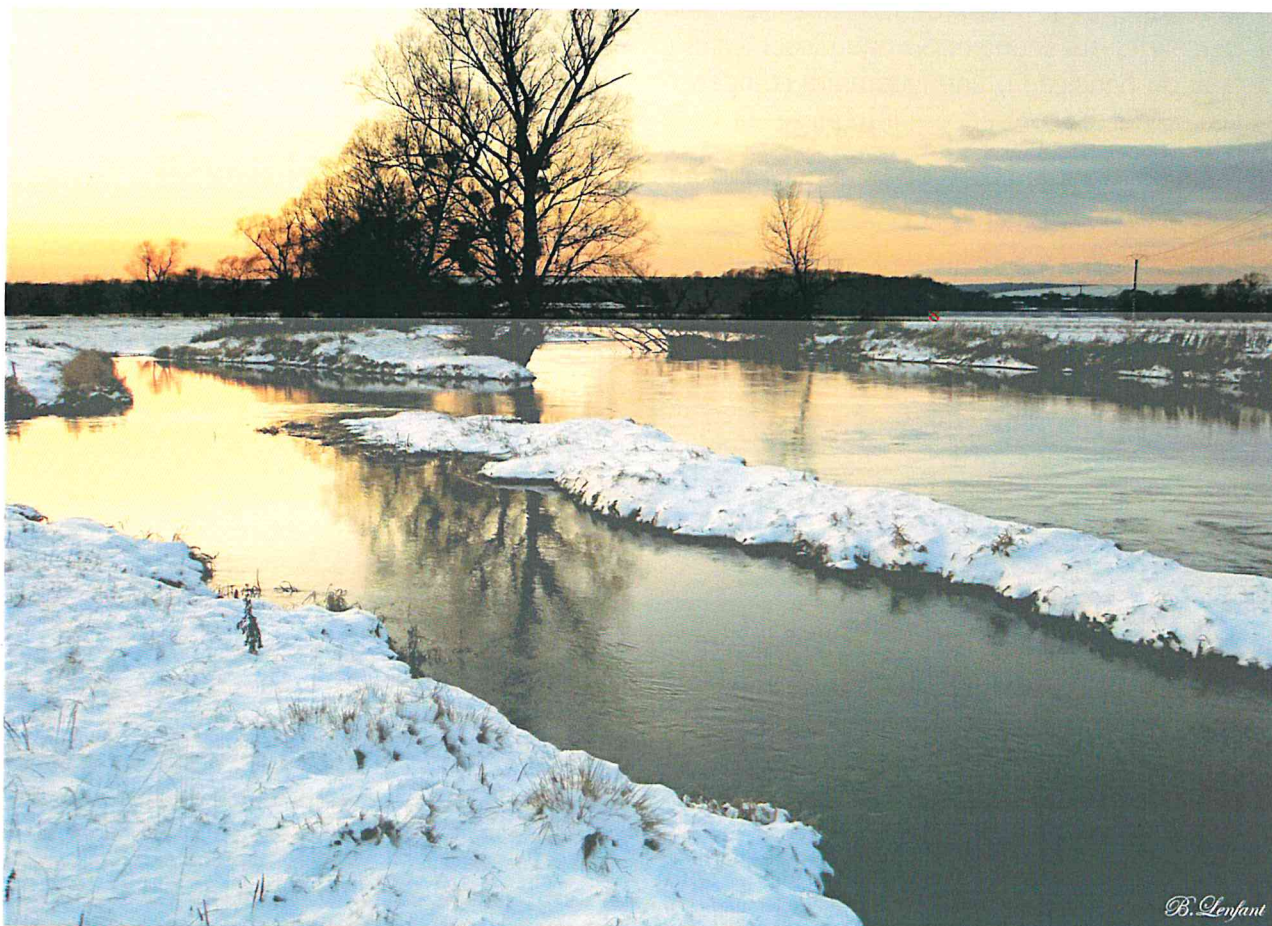


LES ECHOS

de la Maison des Services



Lorsque l'hiver est là !

Numéro 23 - Décembre 2019



Journal publié avec le soutien de notre CODECOM Val de Meuse - Voie Sacrée

EDITORIAL

La proximité des fêtes de fin d'année, quand sera distribué ce numéro de notre journal, en décembre, incite à l'optimisme, à l'espoir de voir se réaliser, en cours d'année prochaine, bon nombre de mesures annoncées. Je m'en tiens aux seuls sujets qui intéressent et mobilisent nos associations dont la vocation est de ne pas céder au désenchantement pourtant bien présent en maints domaines. Notre monde associatif, complément indispensable et reconnu des instances officielles, œuvre auprès d'un public âgé, fragile, par nature discret, qu'il nous appartient de défendre et d'aider concrètement dans le respect de leur dignité.

Ces exigences conduisent aux mesures envisagées, qui font l'actualité. Aide aux aidants. C'est bien de le dire, c'est mieux de le FAIRE ! Le plan « Aide aux Aidants » a été validé et prévoit, pour une personne, qui souhaiterait une disponibilité (3 mois je crois) pour accompagner un parent âgé, malade ou handicapé, une indemnité compensatoire (entre 40 et 50 € par jour) à l'absence de salaire. Les modalités sont encore imprécises et la date d'application annoncée est octobre 2020.

Toujours dans le cadre de la loi « Grand Âge - Autonomie » pour le maintien à domicile de la personne âgée, les métiers du Grand Age doivent être valorisés statutairement et financièrement : il y a une grande contradiction entre leur importance, leur grande utilité prônées actuellement et le manque de considération qui leur est accordée.

Dans cette période particulière de bouleversements, prélude à une mutation annoncée il est rassurant de constater que L'HUMAIN, fait de chair et de sang, reste le pilier de la VIE, cette « brève Eternité » (oxymore emprunté à la philosophie) qu'est la longévité.

Josiane SPITTLER, Présidente de l'ILCG

Sommaire

- ◆ Contacts 3
- ◆ Les délégués de village de l'ADMR/l'ILCG 4/5
- ◆ Actualités ADMR et ILCG 7/8
- ◆ Expressions lorraines 10
- ◆ Nos villages : LEMMES 11
- ◆ Illusions d'optique 12
- ◆ Détente 13
- ◆ L'agroforesterie 14
- ◆ ILCG, le service de portage de repas 15
- ◆ Comment choisir son matelas anti-escarres 16
- ◆ La lingerie de l'EHPAD en chiffres 18
- ◆ Un salon de coiffure à l'EHPAD 19
- ◆ Souvenirs d'école des résidents de l'EHPAD 20

Equipe de rédaction : Brigitte ADRIAN (SSIAD), Annick ELOY-FRESSINET (ADMR), Jean GUEUSQUIN (ADMR), Sandrine LHOTTE-SIDOLI (Maison de retraite de Sommedieue), Roger ROUX (ADMR), Josiane SPITTLER (ADMR, ILCG)

Responsable de rédaction : Christiane CHARLE (ADMR)

Agencement : Christelle FEUILLARD (ADMR)

Renfort reliure : Solange GUEUSQUIN, Gérard MACINOT, Maria MARTIN.



CONTACTS



L'ADMR à votre service

Adresse : Association ADMR du Val de Meuse
et du Plateau de Souilly
1 bis Route de Senoncourt
55320 ANCEMONT

Téléphone : 03 29 87 63 51

Adresse mail : vdmps@fede55.admr.org

Ouverture de la permanence :

Les lundis, mercredis et jeudis
de 13h45 à 16h30

Les membres du bureau :

Gérard RAUSCHER	Vice-Président
Jean GUEUSQUIN	Trésorier
Roger ROUX	Trésorier Adjoint
Adèle COLOMBO	Secrétaire
Ghislaine LABOURIER	Secrétaire Adjointe
Annick ELOY	Membre du Bureau
Maria MARTIN	Membre du Bureau
Josiane SPITTLER	Membre du Bureau

Nos délégués de village figurent page 4.

Les aides à domicile : Vingt-et-une aides à domicile sont à vos côtés chaque jour.

La Maison de retraite de Sommedieue

Adresse :
EHPAD Jacques Barat DUPONT
Rue du Parc
55320 SOMMEDIUE

Directrice : Sandrine LHOTTE

Téléphone : 03 29 87 71 06

Adresse mail :
contact@maison-retraite-barat-dupont.fr

Site internet :
www.maison-retraite-barat-dupont.fr

Le SSIAD

Adresse :

Service de Soins Infirmiers A Domicile
Maison de la Santé - 6 rue du Rattentout
55320 DIEUE-SUR-MEUSE

Téléphone : 03 29 85 72 33

En cas d'absence, merci de laisser un message sur le répondeur.

Adresse mail : siadmonthairons@orange.fr

Brigitte ADRIAN, Infirmière Coordinatrice, vous accueille sur rendez-vous du lundi au vendredi.

Merci de la contacter d'abord par téléphone.

Les membres du bureau :

Charles DEMANGE	Président
Josiane SPITTLER	Vice Présidente
Jocelyne CHAVRELLE	Trésorière

Les aides-soignantes :

17 aides-soignantes assurent chaque jour les soins dont vous avez besoin.

L'ILCG

Adresse :

Instance Locale de Coordination Géro-
logique Vallée de la Dieue et Meuse Voie Sa-
cree
1 bis Route de Senoncourt
55320 ANCEMONT

Téléphone : 03 29 87 73 70

Ouverture de la permanence :

Le lundi de 14h00 à 16h00
Le jeudi de 14h00 à 16h00

Les membres du bureau :

Josiane SPITTLER	Présidente
Adèle COLOMBO	Membre du Bureau

Nos délégués de village figurent page 5.

Les délégués de village de l'ADMR

AMBLY	Mme Anne-Marie MACHUM - 2 Lotissement Etrain 55300 AMBLY - tél : 03.29.85.21.18
ANCEMONT	M. Jean GUEUSQUIN - 4 rue Briquette 55320 ANCEMONT - tél : 03.29.85.70.52
BELLERAY	Mme Ghislaine LABOURIER - 10 rue Haute 55100 BELLERAY - tél : 03.29.84.22.65
BELRUPT	M. Gérard RAUSCHER - 15 Grand Rue 55100 BELRUPT - tél : 03.29.84.49.23
DIEUE	Il n' y a pas de délégué actuellement.
DUGNY	M ^{elle} Adèle COLOMBO - 2 rue des Prés 55100 DUGNY/MEUSE - tél : 03.29.85.70.23
GENICOURT	Mme Josiane SPITTLER - 21 rue Nacrillon 55320 RUPT-EN-WOÈVRE - tél : 03.29.88.85.25
HAUDAINVILLE	M. Gérard MACINOT - 6 rue des Clématites 55100 VERDUN - tél : 03.29.84.69.01
HEIPPES	Mme Marie-Josée BEAUSOLEIL - 5 rue du Château 55220 HEIPPES - tél : 03.29.80.52.19
JULVECOURT	Il n' y a pas de délégué actuellement.
LANDRECOURT-LEMPIRE	Il n' y a pas de délégué actuellement.
LEMMES	Mme Lucette ORRIERE - 10 rue des Mignontrelles 55220 LEMMES - tél : 06.08.03.16.23
LES MONTHAIROIS	Mme Claudie LAIR - 7 rue du Moulin 55320 LES MONTHAIROIS - tél : 03.29.80.94.72
OSCHES	Mme Françoise DUBOIS - 3 Grande Rue 55220 OSCHES - tél : 03.29.80.52.94
RAMBLUZIN et BENOITE-VAUX	Mme Michèle LEROUX - 5 rue Basse 55220 RAMBLUZIN - tél : 03.29.80.52.88
RECOURT	Mme Josette THUGNET - 11 rue de Rambluzin 55220 RECOURT-LE-CREUX - tél : 09.60.45.47.40
RUPT	Mme Josiane SPITTLER - 21 rue Nacrillon 55320 RUPT-EN-WOÈVRE - tél : 03.29.88.85.25
ST-ANDRE-EN-BARROIS	Mme Bernadette LACHAMBRE - 2 rue du Four 55220 SAINT-ANDRE-EN-BARROIS - tél : 03.29.80.56.17
SENONCOURT	Mme Fatima NICOLAS - 41 Lot. au Dessus des Prés 55220 SENONCOURT-LES-MAUJOUY - tél : 06.51.64.71.21
SOMMEDIÈUE	Il n' y a pas de délégué actuellement.
SOUILLY	Il n' y a pas de délégué actuellement.
TILLY	Mme Maria MARTIN - 3 rue Basse 55220 TILLY-SUR-MEUSE - tél : 03.29.85.23.18
VADELAINCOURT	Mme Annick ELOY-FRESSINET - 3 rue de l'Abreuvoir 55220 VADELAINCOURT - tél : 03.29.80.54.14
VILLERS	Mme Marie-Odile GUERRA - 16 rue Principale 55220 VILLERS-SUR-MEUSE - tél : 03.29.85.22.85

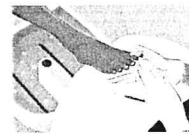
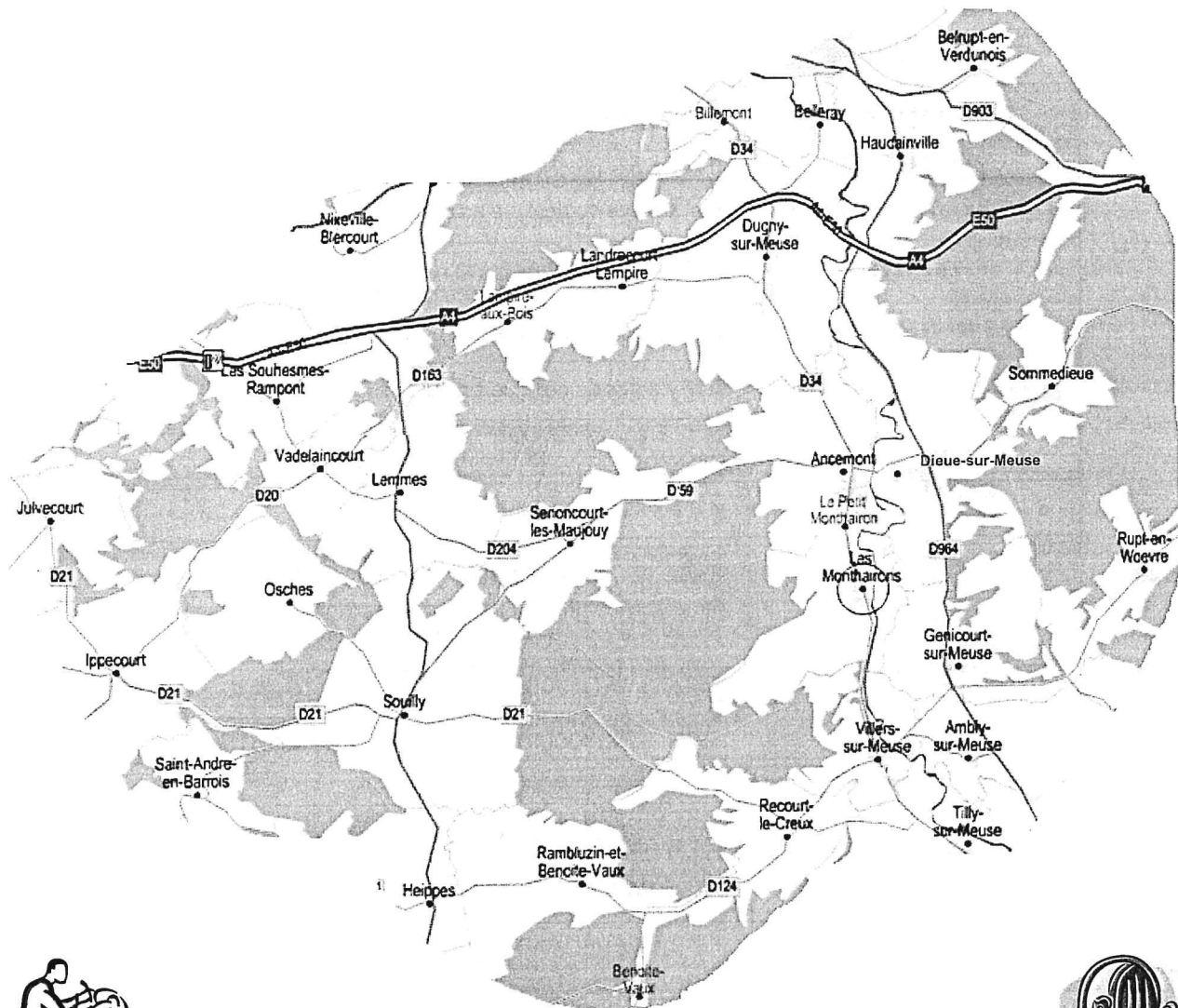
Les délégués de village de l'ILCG

AMBLY	M. Daniel BOURDET - 6 Lotissement Etrain 55300 AMBLY
ANCEMONT	Mme Christiane MILLOT - 26 rue du Four 55320 ANCEMONT - tél : 03.29.85.74.88
BELRUPT	M. Gérard RAUSCHER - 15 Grand Rue 55100 BELRUPT - tél : 03.29.84.49.23
DIEUE	Mme Claudine LAUNOY - 6 rue des Mésanges 55320 DIEUE/MEUSE - tél : 03.29.87.76.60
DUGNY	M ^{lle} Adèle COLOMBO - 2 rue des Prés 55100 DUGNY/MEUSE - tél : 03.29.85.70.23
GENICOURT	Mme Josiane SPITTLER - 21 rue Nacrillon 55320 RUPT-EN-WOÈVRE - tél : 03.29.88.85.25
HAUDAINVILLE	Il n' y a pas de délégué actuellement.
HEIPPES	Mme Marie-Josée BEAUSOLEIL - 5 rue du Château 55220 HEIPPES - tél : 03.29.80.52.19
JULVECOURT	Il n' y a pas de délégué actuellement.
LANDRECOURT-LEMPIRE	Il n' y a pas de délégué actuellement.
LEMMES	Mme Lucette ORRIERE - 10 rue des Mignonnettes 55220 LEMMES - tél : 06.08.03.16.23
LES MONTHAIRONS	Il n' y a pas de délégué actuellement.
NIXEVILLE-BLERCOURT	Il n' y a pas de délégué actuellement
OSCHES	Mme Françoise DUBOIS - 3 Grande Rue 55220 OSCHES - tél : 03.29.80.52.94
RAMBLUZIN et BENOITE-VAUX	Il n' y a pas de délégué actuellement.
RECOURT	Mme Josette THUGNET - 11 rue de Rambluzin 55220 RECOURT-LE-CREUX - tél : 09.60.45.47.40
RUPT	Mme Josiane SPITTLER - 21 rue Nacrillon 55320 RUPT-EN-WOÈVRE - tél : 03.29.88.85.25
ST-ANDRE-EN-BARROIS	Mme Bernadette LACHAMBRE - 2 rue du Four 55220 SAINT-ANDRE-EN-BARROIS - tél : 03.29.80.56.17
SENONCOURT	Mme Fatima NICOLAS - 41 Lot. au Dessus des Prés 55220 SENONCOURT-LES-MAUJOUY - tél : 06.51.64.71.21
SOMMEDIÈUE	Il n' y a pas de délégué actuellement.
LES-SOUHESMES-RAMPONT	Mme Monique MAGNIER - rue de l'Orbière 55220 LES-SOUHESMES - tél : 03.29.80.51.48 Mme VERDUN - 4 rue du Petit Moulin 55220 RAMPONT - tél : 03.29.86.83.96
SOUILLY	Il n' y a pas de délégué actuellement.
TILLY	Mme Francine PERIDON - 1 rue Basse 55220 TILLY-SUR-MEUSE - tél : 03.29.85.23.17
VADELAINCOURT	Mme Annick ELOY-FRESSINET - 3 rue de l'Abreuvoir 55220 VADELAINCOURT - tél : 03.29.80.54.14 Mme Françoise BERNARD - 11 Grande Rue 55220 VADELAINCOURT
VILLE-SUR-COUSANCES	Il n' y a pas de délégué actuellement.
VILLERS	Mme Patricia RICKMAN - 6 rue de la Gare 55220 VILLERS-SUR-MEUSE - tél : 03.29.85.26.65 Mme Edwige LEGUAY - 2 bis rue de la Vierge 55220 VILLERS-SUR-MEUSE

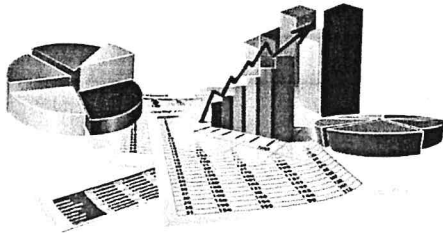
Les villages meusiens* où interviennent l'ADMR du Val de Meuse et du Plateau de Souilly et/ou l'ILCG Vallée de la Dieue et Meuse-Voie-Sacrée

*La liste exacte des villages avec leur délégué
figure sur les deux pages précédentes*

** Pour information, 22 associations locales ADMR existent en Meuse.
Si votre commune ne figure pas sur notre liste, merci de contacter notre
Fédération ADMR - 50 Résidence du Parc - 55101 VERDUN CEDEX au
03.29.84.58.32. pour connaître l'association dont elle dépend.*



Assemblée Générale Ordinaire de l'ADMR



Elle s'est déroulée le lundi 27 mai 2019, dans notre salle de réunion au 1 bis Route de Senoncourt à ANCEMONT.

Le résultat 2018 est en baisse par rapport à celui de 2017 :

- ☞ 21 189 heures effectuées
- ☞ 177 personnes aidées
- ☞ 4 300 repas chauds livrés
- ☞ 55 postes FILIEN en fonction.



M. DAUMAIL

L'ILCG remercie Monsieur DAUMAIL, délégué de village de Landrecourt pendant plusieurs années pour l'engagement auquel il vient de mettre fin. Cette décision peut intervenir à tout moment sans préavis ni justificatif et le seul sentiment que nous inspire la démission d'un(e) délégué(e) de village est la reconnaissance.

ADMR et ILCG renouvellent leur appel aux bonnes volontés pour assurer un lien entre nos associations et les bénéficiaires de nos services.

La liste s'allonge de ces communes non pourvues de cet intermédiaire spontané.

Josiane SPITTLER

La rentrée de l'ADMR



DES ACTIONS LOCALES POUR UNE SEMAINE NATIONALE !

Dans le cadre de sa rentrée, l'ADMR a remis gracieusement 4000 sacs à pain en papier aux boulangeries de notre secteur : Ambly, Dieue, Dugny et Souilly.

Ces sacs ont protégé vos baguettes sur la période du 17 au 22 septembre 2019.

Une belle idée pour faire connaître les services de l'ADMR !

On pouvait lire sur ces sacs :

- ☞ A tous les âges de la vie, l'ADMR vous accompagne vous et vos proches.
- ☞ Parce qu'il y a du pain sur la planche, l'ADMR recrute.
- ☞ Comme votre boulanger devenez un acteur de proximité, devenez bénévole.

Alors vous aussi rejoignez le réseau ADMR !



Faites-nous part des événements heureux qui vous concernent et envoyez-nous des photos de ces moments, nous aurons le plaisir de les publier dans notre prochain journal.

Nous adressons tous nos vœux de prompt rétablissement aux personnes de nos associations ou à leurs proches, qui ont des soucis de santé actuellement.



Notre association locale a 45 ans



Dès 1920, on assiste au balbutiement d'une nouvelle solidarité rurale. En 1929, deux mouvements initialement catholiques évoluent vers une vision laïque aboutissant au Mouvement Familial Rural (MFR).

Nous sommes en 1938 et c'est en 1945 que le MFR organise concrètement l'Aide Familiale Rurale (AFR) posant les bases de la future ADMR.

Le rappel de ces quelques dates nous conduit en 1995, au 50^{ème} anniversaire de l'ADMR au niveau national et en juin 1974 à la création de l'instance locale de l'AFR de la Vallée de la Meuse (siège à Tilly-Sur-Meuse).

Nous sommes plusieurs à nous rappeler que Madame Mireille HUMBERT, il y a quelques mois, avait évoqué ce 45^{ème} anniversaire et envisagé de le fêter. Les événements que nous connaissons tous en ont décidé autrement.

Dans les cahiers si bien archivés de Mademoiselle Adèle COLOMBO (merci Adèle), je relève pour la première fois le nom de Mireille HUMBERT au cours de l'assemblée générale du 17 mars 1982, en qualité de Secrétaire aux personnes âgées Rive gauche. L'association était en effet scindée en deux secteurs « Rive droite » et « Rive gauche ».

En parcourant les « Cahiers d'Adèle », je suis surprise de l'importance (en nombre) des membres de bureau et du Conseil d'Administration (au minimum 12). Actuellement, nos associations, comme beaucoup d'autres, souffrent d'un manque patent de bénévoles et nos demandes, régulièrement réitérées, ne trouvent guère d'écho.

Un récépissé de déclaration, daté du 24 janvier 1994 atteste de la nomination de Mireille à la présidence de notre association locale en date du 9 décembre 1993. L'assemblée générale ordinaire, le 27 mai 2019, a eu lieu sans elle puisqu'elle nous quittait quelques jours auparavant, le 11 mai. Mais elle occupait toute la place.

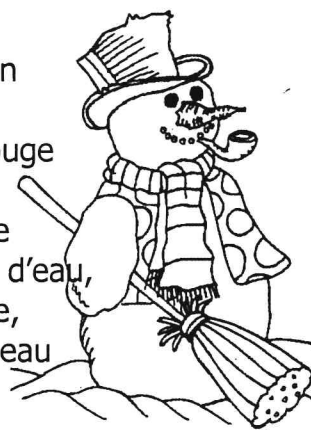
Deux autres membres méritent d'être salués et remerciés pour leur engagement et leur dévouement sans faille : Jean GUEUSQUIN présent depuis le premier Conseil d'Administration le 14 juin 1974 (45 ans) et Adèle COLOMBO depuis le 26 avril 1979, première élection au Conseil d'Administration.

Mireille a honoré, Adèle et Jean continuent de le faire, les valeurs humaines non monnayables, que sont l'empathie, l'écoute, la solidarité qui trouvent un terrain fécond dans nos associations.

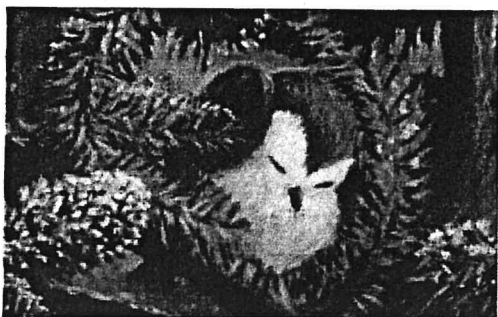
Josiane SPITTLER

Poème de Jacques Prévert

Dans la nuit de l'hiver
Galope un grand homme blanc.
C'est un bonhomme de neige
Avec une pipe en bois,
Un grand bonhomme de neige
Poursuivi par le froid.
Il arrive au village.
Voyant de la lumière
Le voilà rassuré.
Dans une petite maison
Il entre sans frapper
S'assoit sur le poêle rouge
Et d'un coup disparaît,
Ne laissant que sa pipe
Au milieu d'une flaque d'eau,
Ne laissant que sa pipe,
Et puis son vieux chapeau



La légende du sapin



Autrefois, tous les arbres de la forêt conservaient leurs feuilles à l'approche de l'hiver. Aujourd'hui, seul le sapin reste vert à la mauvaise saison.

Aux alentours de Noël, un petit oiseau ne put s'envoler vers les pays chauds, car son aile était brisée. Comment allait-il résister à la rigueur de l'hiver ?

Tremblant de froid, il s'abrite dans le feuillage d'un gros chêne. Le chêne refuse de l'accueillir : « Va t'en, tu vas manger tous mes glands ! » dit-il.

Malgré la neige, il quitte le gros arbre pour se réfugier dans les branches du hêtre touffu : « Ne reste pas là, tu vas picorer mes faines ! » dit-il.

Le petit oiseau terrifié s'échappe pour se cacher dans un bouleau qui le chasse sans tarder : « Je ne veux pas de toi, tu vas salir mes branches ! ».

Repoussé par tous les arbres, le petit oiseau se couche dans la neige pour mourir. Il voit soudain à quelques pas de là un sapin qui lui fait signe. Les ailes engourdis par le froid, il se traîne vers le sapin. « Ici, tu ne crains rien, je te protégerai » lui dit-il.

La veille de Noël, un vent terrible souffla sur la forêt. Tous les arbres perdirent leurs feuilles sous la force du vent. Seul le sapin conserva son feuillage, car il avait accueilli le petit oiseau malade.

Voilà pourquoi le sapin est aujourd'hui l'arbre de Noël, généreux et protecteur, autour duquel nous nous réunissons.

Coloriage anti-stress spécial Noël : *tous à vos crayons de couleurs !*

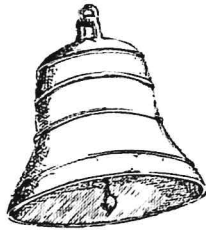


Expressions populaires de Lorraine

Dans le numéro de juin 2019, nous vous avons proposé un article intitulé « La langue française ». Cette fois-ci, nous restons dans notre région, la Lorraine, et nous avons choisi quelques expressions encore employées et une explication pour chacune.

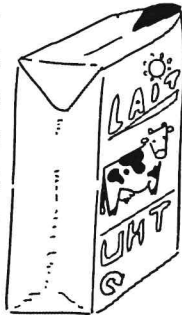
A la Saint Glinglin

Glinglin est tiré de glinguer, un verbe du dialecte de la région de Metz, voulant dire sonner, résonner. Proposer de payer à la Saint-Glinglin, c'est proposer à l'ignorant qui ne connaît pas le calendrier et qui ignore que Glinglin n'a jamais été béatifié, de payer à une sonnerie de cloche, sans préciser laquelle ni la date précise, ce qui peut mener très loin dans le temps, voire jamais.



Quelle soupe au lait !

Il suffit d'avoir observé une seule fois du lait qui se met brutalement à bouillir pour comprendre la comparaison avec une personne dont l'humeur change très brutalement, aussi vite que le lait redescend quand on l'enlève de la chaleur. Donc une personne soupe au lait change rapidement de caractère et s'empporte facilement.



Tomber sur un bec

Cette expression date de l'époque où l'éclairage des rues était assuré par des becs de gaz, que les gens distraits ou ivrognes tamponnaient souvent. Maintenant, tomber sur un bec signifie tomber sur une difficulté ou un obstacle imprévu.



Ça ne casse pas trois pattes à un canard

Vu le nombre de canards à trois pattes existant dans l'univers, réussir à casser les trois pattes de l'un d'eux relèverait de l'exploit miraculeux. Donc ne pas casser les trois pattes d'un canard, c'est être comme tout le monde ou être d'une extrême banalité.

Secret de Polichinelle

Le personnage de Polichinelle, marionnette de la Comédia de l'Arte, parle beaucoup et à tort et à travers, au point de ne jamais savoir tenir sa langue ou garder un secret. « Secret de Polichinelle » veut donc dire faux ou secret que tout le monde connaît.

Devoir une fière chandelle à quelqu'un

Si quelqu'un vous évite par exemple un accident, vous lui devez obligatoirement une fière chandelle. Fièr e a alors le sens de grande, forte, remarquable. Quant à la chandelle, elle vient du cierge qu'il fallait autrefois brûler à l'église en témoignage de reconnaissance.

En mettre sa main au feu

Au Moyen-Âge, l'épreuve du feu permettait de prouver l'innocence ou la culpabilité de quelqu'un. Le suspect devait porter une barre de fer rougie au feu. Si ses mains ne portaient aucune trace de brûlure, il était innocent. Avec cette méthode, croyez-vous que les innocents étaient nombreux ?

Adèle COLOMBO

Nos villages : LEMMES

Lemmes fait partie de la Communauté de Communes Meuse - Voie Sacrée.

Les 244 habitants du village de Lemmes vivent sur une superficie totale de 11,05 km² avec une densité de 22 habitants par km².

Son histoire :



Avant la guerre de 1914/1918, le village était peuplé en majorité d'agriculteurs.

La commune de Lemmes fut un avant-poste du front de Verdun. On pouvait trouver, Route de Senoncourt, un énorme dépôt de munitions, un terrain d'aviation situé entre Lemmes et Vadelaincourt, sur un emplacement nommé la Queue de Mala.



La Mairie et sa place étaient un lieu où l'on apercevait les Poilus méritants, recevoir des décorations militaires.

Lemmes était une petite garnison implantée à côté de la Voie sacrée. Des millions de soldats s'y croisaient, ceux qui descendaient sur le front de Verdun, et ceux qui en remontaient.

Son économie



La société Andoméo EURL est une société meusienne basée à Lemmes depuis 2012, et spécialisée dans la tuyauterie industrielle et la chaudronnerie inox.

Son Eglise:

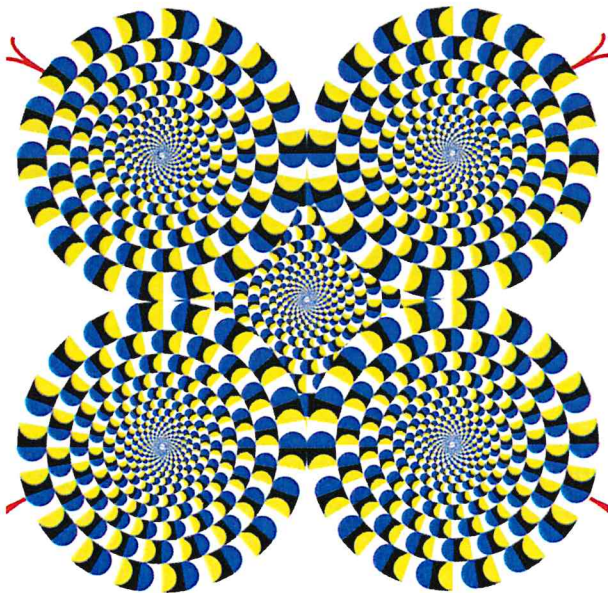
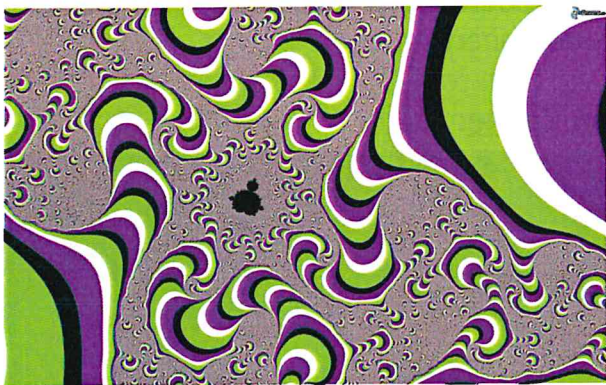


L'Eglise Saint Laurent a été érigée courant du XVIII^{ème} siècle.

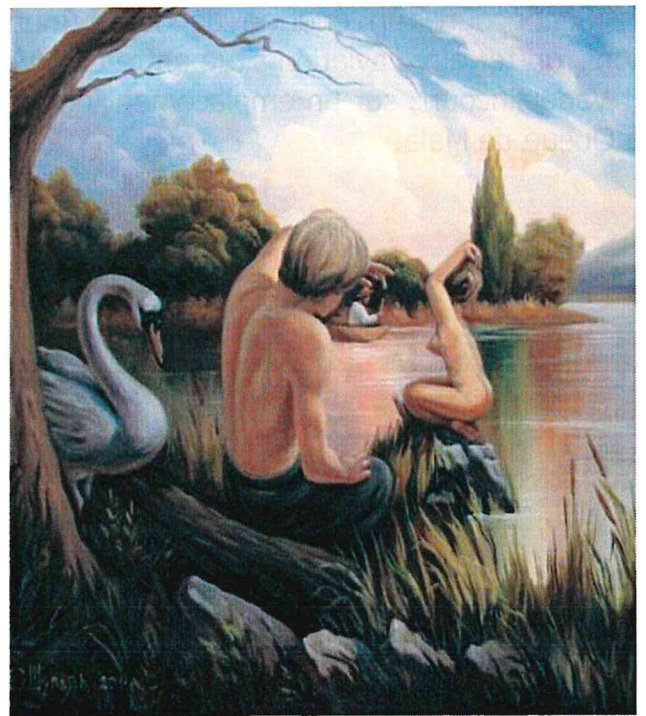
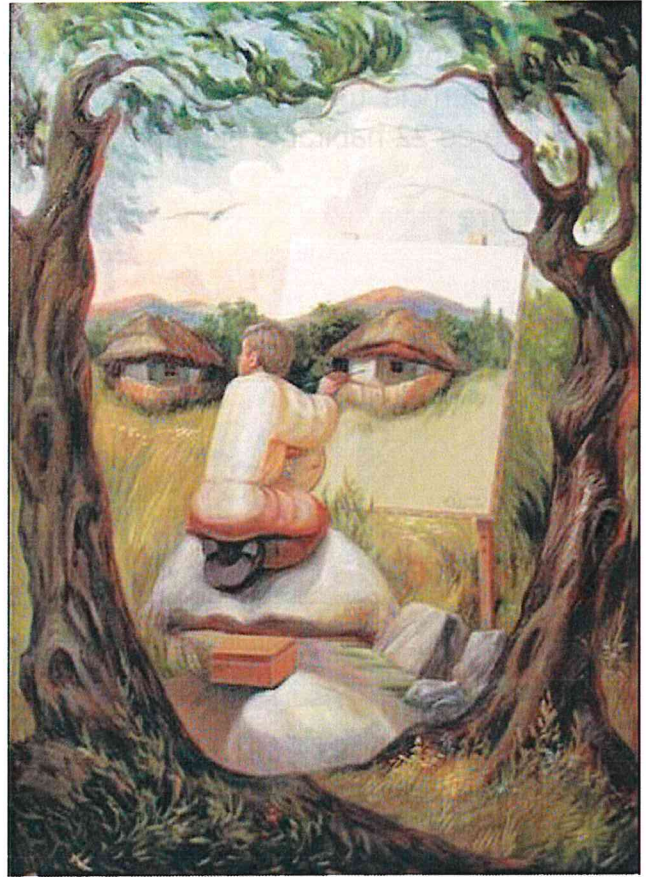
Merci à M. Hervé CORVISIER, le Maire de Lemmes et à la secrétaire de Mairie pour les informations recueillies.

Illusions d'optique

Prenez le temps de regarder les images ci-dessous, cela vaut le coup !



Et voici deux tableaux de Oleg Shuplyak, peintre roi des illusions d'optique qui cache des visages dans les paysages. Nous vous laissons les admirer.



Devinettes

En hiver j'ai perdu presque toutes mes feuilles. Pourtant, je ne suis pas un arbre. Qui suis-je ?



Réponse : Un calendrier

La monture est sans cavalier. Les branches sont sans fleur. Et les deux verres sont impossibles à remplir. Qui est-ce ?

Réponse : Les lunettes

Quand je suis sale je suis blanc et quand je suis propre je suis noir. Qui suis-je ?

Réponse : Le tableau d'école

Je suis né muet mais après 40 ans j'ai enfin fini par parler. Qui suis je ?

Réponse : Le cinéma

Un choix à faire. Vous avancez dans un couloir et il ne vous est pas possible de revenir en arrière. Soudain vous vous retrouvez en face de trois portes.

- ☞ Derrière la première il y a un assassin sanguinaire armé de couteaux de boucherie.
- ☞ Derrière la deuxième il y a un lion qui n'a pas mangé depuis 6 mois.
- ☞ Derrière la troisième il y a un trou de 100 mètres de haut et infranchissable.

Quel choix allez-vous faire pour pouvoir survivre à cette aventure?

Réponse : Il y a de fortes chances que le lion ne soit plus vivant après 6 mois sans rien manger.

Comment cuire des carottes sans feu ?



Réponse : Tout d'abord vous en mettez neuf dans une casserole. Puis vous en enlevez une. C'est alors que les carottes sont qu'huit !

Quel est le gâteau préféré des arbres ?



Réponse : Le mille-feuilles.



Un papa va coucher sa petite fille de trois ans. Il lui raconte une histoire et écoute ses prières qu'elle termine en disant :

- Protège ma maman, protège mon papa, protège ma grand-mère et au revoir grand-père.

Le papa demande : - Pourquoi dis-tu au revoir grand-père ?

La petite fille dit : - Je ne sais pas papa, cela me semblait la seule chose à dire.

Le lendemain, le grand-père meurt. Le père se dit que c'est une étrange coïncidence. Quelques mois plus tard, le père couche sa fille et écoute ses prières qui se terminent par :

- Protège ma maman, protège mon papa et au revoir grand-mère.

Le lendemain, la grand-mère meurt. Le père abasourdi se dit que sa fille est en contact avec l'au-delà. Quelques semaines plus tard, alors qu'il vient de lui raconter une histoire il écoute ses prières.

- Protège ma maman et au revoir papa.

Réellement choqué, l'homme ne dort pas de la nuit, va au travail très tôt le matin. Nerveux toute la journée, il regarde sa montre sans arrêt et reste à son bureau jusqu'à minuit. A minuit, il est toujours vivant et décide de rentrer à la maison. Sa femme étonnée lui dit :

- C'est bien la première fois que tu rentres si tard du travail. Que s'est-il passé ?

- J'ai passé la pire journée de ma vie, mais n'en parlons plus.

Elle répond :

-Tu as eu une mauvaise journée, mais tu n'imagines pas ce qui m'est arrivé. Ce matin, le facteur est tombé mort devant notre porte !

La rubrique du jardinier

L'agroforesterie

Dans le n° 21 de décembre 2018, l'article dans la rubrique du jardinier, traitait d'un mode de culture, la permaculture, méthode que favorise l'écologie naturelle en associant plusieurs plantes qui se complètent dans leur croissance. Dans l'émission télévisée « Des racines et des ailes », un exemple dans le Gers montrait l'association réussie « courge-maïs-haricot » dans une jolie palette de couleurs de surcroît.

Avec le constat du réchauffement climatique et pour revenir à des méthodes de cultures moins intensives, un courant semble se développer pour revenir à des pratiques plus naturelles. L'Agroforesterie répond à ce souhait de renouer avec la nature en associant culture, arbres et même élevage.

On ne peut pas en quelques lignes exposer les techniques utilisées mais un court exposé permet de saisir l'idée de ce retour à des méthodes plus proches de la nature. Elle consiste à planter des arbres ou des haies, en lignes de préférence pour faciliter le passage des machines agricoles dans un certain pourcentage (10%) de la surface cultivée.

Les racines des arbres pénétrant dans le sol favorisent la remontée des eaux profondes tout en permettant une meilleure infiltration. Ces alignements servent de coupe-vent, luttent contre l'érosion des sols qui conservent ainsi les nutriments stockés et limitent le ruissellement qui provoque les pics de crues des rivières. Les feuilles tombées des arbres, en se décomposant, créent un humus qui favorise les sols fertiles.

L'agroforesterie peut contribuer à la biodiversité. Par exemple, les chauves-souris qui apprécient la présence des arbres, pourront mieux chasser les insectes qu'en plein champ. Une petite faune pourra rapidement s'installer à son tour.

Il n'est pas possible de traiter de tous les aspects relatifs à ce mode de culture mais ne serait-ce que le retour de jolis paysages, gommant ainsi les grands espaces vides de nos campagnes. Le tourisme, que l'on cherche à développer, pourrait y trouver son compte.

On pourrait prêter à cet exposé un caractère utopique mais l'INRA s'est investi dans la recherche sur cette pratique en accompagnant des applications à grande échelle dans plusieurs régions de France.

Jean GUEUSQUIN



Agroforesterie dans une prairie à Lacroix-sur-Meuse

ILCG

Service Portage de Repas



Cette mission résulte d'un partenariat entre l'ILCG, l'ADMR et la Maison de retraite de Sommedieue, qui est le prestataire pour la fourniture des repas (selon convention). Elle couvre les 25 communes concernées par la fusion des deux CODECOM « Vallée de la Meuse » et « Meuse - Voie Sacrée », nouvelle intercommunalité, depuis le 1^{er} janvier 2017, sous l'appellation « Val de Meuse - Voie Sacrée ».

Ce service s'adresse, en ce qui concerne notre secteur, à des personnes âgées et dépendantes, en milieu rural (précision importante, les distances parcourues ayant une incidence sur le coût, 25 000 km par an). Actuellement, la livraison des plateaux repas a lieu du lundi au vendredi inclus. Des difficultés particulières (départs en retraite et déménagement) mais que nous déplorons et souhaitons temporaires, nous ont contraints à supprimer la livraison du samedi (par manque de personnel).

Les tournées sont assurées par deux hôtesses, quelquefois trois, contre quatre précédemment ; les hôtesses se présentent à la Maison de retraite à 11h00 pour prendre possession des plateaux repas.

Il s'agit d'une liaison chaude, avec conditionnement adapté et prise de température au départ par le prestataire et lors de la livraison chez le dernier bénéficiaire. Ce service est soumis au contrôle vétérinaire qui vérifie les feuilles de températures remplies par les hôtesses et détermine ainsi l'amplitude de la tournée qui ne peut excéder une heure et demie.

Ce service est fluctuant : un décès, deux hospitalisations font vite chuter d'un mois à l'autre, de presque 100 repas le nombre de plateaux.

Sur demande, un renouvellement d'un pourcentage de la vaisselle est possible.

Nous devons prévoir les intempéries et l'impossibilité, pour les hôtesses, d'effectuer les livraisons alors que les routes desservant certains villages sont provisoirement impraticables. Des mesures de solidarité doivent alors se mettre en place, maire et proches prévenus, doivent s'assurer que la personne âgée n'est pas complètement démunie de nourriture. Ce problème ne s'est pas posé ces dernières années, les hôtesses ont assumé les quelques endroits délicats et n'ont jamais refusé de prendre la route, ce que nous ne pourrions les contraindre de faire en cas de grosses intempéries.

La revalorisation du prix du repas intervient chaque année au 1^{er} janvier et s'applique également au prix payé au prestataire, par jeu de l'indice des prix à la consommation (augmentation modeste).

Ce service est déficitaire, les charges excédant les recettes et ne peut exister qu'avec le soutien de la CODECOM sous forme de subvention annuelle. Encore une fois « Merci » pour cette aide destinée au bien-être de nos aînés.

Les membres du Conseil d'Administration de la Maison de retraite ont souhaité améliorer ce service en lui adjoignant un professionnel qui l'a réorganisé pour offrir une meilleure prestation au niveau de la qualité et de la diversité des produits, demande des personnes âgées, une adaptation des menus (respect des régimes), une satisfaction gustative pour des bénéficiaires en perte d'appétit. Cette réorganisation, depuis décembre 2015, donne lieu à des évaluations annuelles pour une évolution constante de l'offre.

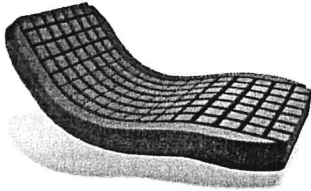
L'amélioration des conditions rigoureuses qui doivent régir cette prestation au service de nos aînés fragilisés, donnera lieu, en fin ou début d'année 2019-2020, à une enquête de satisfaction.

Josiane SPITTLER

Comment choisir un matelas anti-escarres ?

Quels sont vos besoins ?

Après un accident, une maladie grave et une hospitalisation de longue durée, le besoin d'un matelas anti-escarres est indispensable.



Il existe trois classes de matelas anti-escarres pour répondre aux besoins de chacun :

Matelas simples classe 0 :

pour les patients ne présentant pas de facteur d'altération de l'état général, une situation d'alitement de quelques jours. Pour les patients se mobilisant seuls sans problème, risque d'escarre faible à nul. Pour les patients présentant un risque d'escarre évalué à un score inférieur ou égal à 14 sur l'échelle de Norton ou ayant un risque équivalent évalué par une autre échelle validée.

Matelas de classe I :

pour les patients présentant un risque d'escarre faible à moyen ou alité de 10 à 15 heures par jour, qui se mobilisent seuls avec difficulté, sans trouble neurologique important, sans artériopathie ; pour les patients ayant un état général bon à moyen.

Matelas de classe II :

pour les patients présentant un risque d'escarre moyen à élevé ou alités plus de 15 heures par jour.

Pour déterminer le stade d'escarre et donc la classe de matelas anti-escarres, il existe différentes échelles d'évaluation du risque d'escarre. L'échelle de Norton est une échelle de référence en gériatrie.

Un score inférieur ou égal à 14 présente une situation à risque et rend nécessaire la mise en place d'un dispositif médical de prévention. Plus ce score est faible, plus le risque est élevé.

Évaluation des facteurs de risque d'escarre avec l'Échelle de Norton

CONDITION PHYSIQUE		ETAT MENTAL		ACTIVITE		MOBILITE		INCONTINENCE		SCORE TOTAL
BONNE	4	BON, ALERTE	4	AMBULATOIRE	4	TOTALE	4	AUCUNE	4	
MOYENNE	3	APATHIQUE	3	MARCHE AVEC UNE AIDE	3	DIMINUÉE	3	OCCASIONNELLE	3	
PAUVRE	2	CONFUS	2	ASSIS	2	TRÈS LIMITÉE	2	URINAIRE	2	
TRÈS MAUVAISE	1	INCONSCIENT	1	TOTALEMENT AIDÉ	1	IMMOBILE	1	URINAIRE ET FÉCALE	1	
RÉSULTAT		RÉSULTAT		RÉSULTAT		RÉSULTAT		RÉSULTAT		

ANALYSE DES RESULTATS

Score entre 5 et 12 : risque très élevé
 Score entre 12 et 14 : risque élevé
 Score entre 14 et 16 : risque moyen
 Score entre 16 et 20 : risque faible

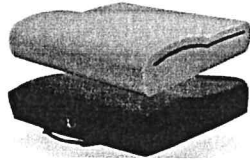


Suite à cette évaluation, deux types de solutions sont proposés en fonction du risque évalué : soit prévenir des escarres, soit soulager les pressions.

Supports de prévention des escarres :

Pour un patient couché : les matelas anti-escarres (en mousse, à air, à eau, en gel).

Pour un patient assis : les coussins anti-escarres (en mousse).



Supports pour soulager les pressions :



Ils permettent de répartir le poids du patient sur une plus grande surface et donc diminuer la pression en chaque point sans écrasement des tissus et surpression au niveau des zones

critiques. Il s'agit de matelas, surmatelas, coussins de calage et de positionnement, oreillers anatomiques...

Comment choisir le produit adapté à mon niveau de risque d'escarre ou à mon degré de sévérité d'escarre ?

Risque d'escarres faible à moyen : matelas en mousse polyuréthane avec une structure de type gaufrier

Risque d'escarres moyen à élevé : matelas en mousse avec une structure viscoélastique

Risque d'escarres élevé : matelas à air

Nous attirons votre attention sur le fait que ce type d'évaluation ne doit être fait que par le personnel soignant. Il pourrait être dangereux de choisir seul son matelas anti-escarres car l'avis du médecin et du personnel soignant est primordial pour le choix d'un matériel aussi important : il s'agit de la santé et du bien être de l'utilisateur.

Informations recueillies par Annick ELOY



Un homme rentre de son travail avec un robot détecteur de mensonges.

Son fils de 15 ans rentre avec deux heures de retard de l'école.

- Où étais-tu tout ce temps ? demande le père.

- J'étais à la bibliothèque pour préparer un devoir !

Le robot se dirige vers le fils et lui assène une claque...

Le père explique :

- Mon fils, ce robot est un détecteur de mensonges ! Tu ferais mieux de dire la vérité.

- Ok... J'étais chez un copain et nous avons regardé un film : Les 10 commandements.

Et paf ! Le robot assène de nouveau une claque au fils.

- Aïe ! Bah oui ! En fait, c'était un film érotique...

Le père :

- J'ai honte de toi ! À ton âge, je ne mentais jamais à mes parents !

Et paf ! Le robot assène une baffe au père...

La mère se marre :

- Décidément, c'est bien ton fils...

Et paf ! Une baffe à la mère...



Un couple est à la mairie pour se marier. La salle est bondée de monde. Il y règne une ambiance de joie. Le couple est heureux.

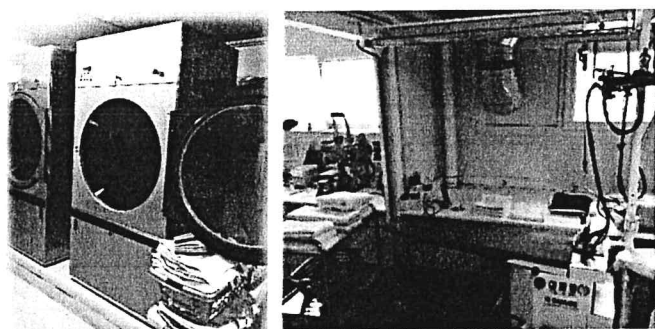
Alors au moment où monsieur le maire dit: "Que celui qui s'oppose à cette union se prononce maintenant ou se taise à jamais", une femme, au fond de la salle, avec ses 3 enfants, s'avance vers le devant de la salle. Le futur marié se met à suer comme un voleur ; la future mariée s'évanouit. La salle murmure. Arrivée devant, la femme dit: "Désolée, on n'entend rien au fond de la salle"...

ZOOM SUR L'ACTIVITÉ DE LA LINGERIE À L'EHPAD J. BARAT-DUPONT

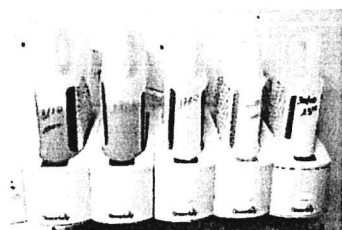


L' EHPAD de Sommedieuve comprend une lingerie avec deux agents présents. Elle fonctionne 5 jours sur 7. La majorité du linge est traitée en interne. Les draps, taies d'oreillers et serviettes de table sont envoyés à l'extérieur pour l'entretien.

L'activité est de **65 tonnes de linge** lavées par l'EHPAD : linge des résidents, tenues professionnelles, couvertures, dessus de lit, linge de toilette, bavoirs, alèzes pour incontinence, nécessaire pour l'entretien des locaux.



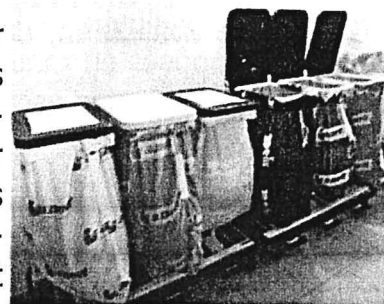
La lingerie est composée de 3 lave-linges 2 sèche-linges, 2 centrales à repasser, 1 étiqueteuse.



Une centrale de dilution est adaptée aux lave-linges pour l'utilisation des produits lessiviels. Des programmes adaptés sur

les machines permettent un dosage optimal au regard du linge lavé.

Le linge à laver est déposé dans des sacs sur chariot. Il est trié par les soignants. Les sacs remplis pèsent entre 18 et 20 kg.



Nombre de sacs de linges sales, descendus en lingerie par jour :

- 8 sacs pour le linge des résidents
- 6 sacs pour les draps
- 5 sacs pour les alèzes
- 4 sacs pour couvertures, dessus de lit
- 2 sacs de bavoirs
- 2 sacs de lavettes, franges,... utilisées par le service entretien des locaux



120 tenues professionnelles sont lavées et repassées par semaine.

Le linge est remonté en chambre quotidiennement par le biais de chariots à casiers.



Le linge du prestataire arrive filmé.

UN ESPACE COIFFURE DISPONIBLE A L'EHPAD

L'EHPAD dispose d'une grande salle de bain équipée pour accueillir le salon de coiffure.



Deux coiffeuses à domicile sont conventionnées avec l'EHPAD : Corinne et Elodie. Corinne intervient depuis 4 ans et Elodie depuis 1 an.

Le salon est ouvert tous les mardis après-midi sur rendez-vous et les jeudis selon les besoins.



Coupe, brushing, couleur, permanente, peuvent être réalisés.



Les hommes aussi sont les bienvenus.

La coiffure fait partie intégrante du bien-être et du « prendre soin ».

L'apparence est très importante pour une personne âgée : l'importance que l'on apporte à son apparence est symptomatique de son état de forme.



L'idée était de disposer d'un espace lumineux, spacieux et ergonomique pour s'adapter aux personnes âgées mais également pour un confort pour les coiffeuses.

L'activité coiffure représente un lien social, une présence psychologique. Les coiffeuses écoutent, entendent les besoins et les attentes et peuvent faire remonter des informations. Elles font partie intégrante de l'accompagnement mis en place au sein de l'EHPAD.



De la bonne humeur, des fous-rires, le tout sur un air de musique...

Atelier réminiscence

« Souvenirs d'école »

Dans leurs souvenirs d'école, les résidents se remémorent déjà la journée avant d'aller à l'école. Quand ils étaient enfants, ils avaient souvent des tâches à faire à la maison ou à la ferme.



« Moi je devais astiquer le parquet tous les matins avec la brosse à pied avant d'aller à l'école. »

Mme ZAMPIERI, 78 ans

« On emmenait les vaches au champ avant de partir. »

M. DELVAL, 82 ans



« Maman me disait : - Tu iras traire la Douce. Elle l'appelait comme ça parce que c'était une gentille vache. »

Mme LIGONY, 96 ans

D'autres se souviennent du catéchisme avant d'aller à l'école. Cela était le cas pour beaucoup d'entre eux.

« Avant d'aller à l'école, j'allais au catéchisme tous les matins, et le jeudi c'était plus tard et plus long parce qu'il n'y avait pas école. »

M. LACOMBE, 88 ans



« Il fallait aller à la messe sinon le curé le disait aux parents. »

Mme BEISSEL, 83 ans

Ils se remémorent le déroulement de leurs journées comme écoliers.

« Tous les enfants du village allaient à la même école à pied et tout le monde était dans

la même classe. La classe allait du CP jusqu'au certificat d'étude primaire. Quand j'étais plus petit, les garçons et les filles étaient séparés, même à la récréation. Et plus tard, garçons et filles étaient mélangés. »

M. LACOMBE

« Tout le monde était en blouse, mais moi je trouve que c'était pas bien, parce qu'il y avait celles qui avaient les moyens d'avoir de belles blouses neuves et les plus pauvres qui avaient des blouses abimées. On se moquait d'elles. »

Mme BEISSEL

« Tous les matins, il y avait la leçon de morale. On arrivait et il y avait 2, 3 phrases au tableau. »

Mme LHUILLIER, 86 ans



« Les leçons de morale, c'était strict : on restait debout et on récitait. J'aimais bien, c'était intéressant. Et les messieurs devaient enlever leur béret. »

Mme BEISSEL

Il n'y avait pas que la leçon de morale qui était stricte, Mme BEISSEL se souvient : « J'avais un instituteur, il nous faisait mal, il tapait sur les tibias avec la règle... Il a eu des problèmes et s'est fait expulser. »

« Quand on travaillait bien, on avait des bons points et des images. Par contre, quand on travaillait mal, le maître nous tapait sur les doigts avec sa règle carrée. »

Mme ZAMPIERI

« Moi, j'allais parfois au coin mais j'ai jamais eu le bonnet d'âne. J'avais l'habitude d'être au fond de la classe et du coup je m'occupais d'entretenir le feu dans le poêle à bois. »

M. LACOMBE

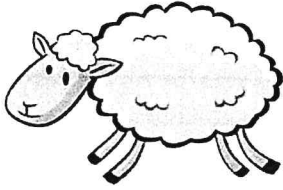
« Quand j'écrivais mal un mot, j'avais des lignes à copier. »

Mme Paquier, 91 ans



Les Ateliers réminiscences sont animés par Marie, ergothérapeute, Stéphanie, psychologue et Natacha auxiliaire en activités.

AVIS DE RECHERCHE



On propose de nous mettre à disposition des moutons dans le parc arrière fermé de l'EHPAD.

Cela permettra à l'EHPAD d'avoir une activité pour les résidents et d'avoir un peu moins d'entretien pour la tonte.

Cependant, pour que cela puisse se faire, il faut un abri en bois et de la paille. Nous recherchons donc des personnes qui pourraient :

- soit nous construire cet abri
- soit nous en fournir un ainsi que nous donner de la paille.

Si vous pouvez nous aider à parvenir à finaliser ce projet, nous vous en serions très reconnaissants.

Pour tout renseignement ou don, merci d'appeler au 03.29.87.71.06 N. VICH Auxiliaire en activités.

Sandrine LHOTTE-SIDOLI

Le seul homme à ne jamais faire d'erreur est celui qui ne fait rien.

F. ROOSEVELT

Un sourire est une clef qui ouvre bien des cœurs.

R. BADEN-POWELL



Spécial Noël



Mon premier veut dire la sienne.
 Mon deuxième s'achète à la boulangerie.
 Mon troisième vient après 1.
 Mon quatrième signifie non en anglais.
 Il y a deux de mon cinquième sur le dos d'un oiseau.

Mon tout parfume le salon à Noël.

Sapin de Noël (Sa-pain-deux-no-aile)

Monsieur et Madame Relande ont un fils.
 Comment s'appelle t-il ?

Guy Relande (guitande)

Comment s'appelle un chat qui est tombé dans un pot de peinture un 25 décembre ?

Un chat peint de Noël...

Dans la cohue d'un grand magasin le soir du réveillon une femme perd son sac à main, mais miracle de Noël un jeune homme le trouve et lui rapporte, elle vérifie le contenu et dit : - Tout y est mais c'est curieux, j'avais un billet de 50 euros et maintenant j'en ai 5 de 10 euros.

Le jeune homme : - Je sais mais la dernière fois la personne n'avait pas de monnaie pour me récompenser...



Pour finir l'année 2019 dans la bonne humeur, je vous propose un petit jeu dont je vous donne la règle :

1. Chaque mot donné se mange.
2. Cherchez les lettres manquantes marquées par des points.
3. Ecrivez ces lettres en les ajoutant côte à côte et vous lirez la solution à haute voix.

jam... bana.. c...elle pur..

bon... aubergi.. parme... com..

Vous n'avez pas trouvé le message ? C'est ce que nous vous souhaitons pour 2020 : jambon, banane, cannelle, purée, bonbon, aubergine, parmesan, comté.



Une journée Portes Ouvertes a eu lieu à l'EHPAD Jacques Barat-Dupont de Sommedieu le samedi 28 septembre 2019.