

# LA RUCHE

*Maison de retraite Notre-Dame*



*N°20 – Janvier 2019*



## Sommaire

**P 2 et 3 : Les familles des résidents à Notre-Dame**

**P 4 et 5 : Citoyennage 2018**

**P 6 : Espace culturel  
«An Dour Meur »**

**P 7 : Une belle rencontre**

**P 8 à 11: Vacances à Quistinic**

**P 12 et 13 : Pêle-Mêle de Noël**

**P 14 : Souvenons-nous**

**P 15 : Mots fléchés**

**P 16 : Détente**

## EDITO

### **Vœux du nouvel an 2019**

Je vous souhaite d'accueillir cette nouvelle année le cœur ouvert de façon à pouvoir appréhender les mouvements de la vie au plus près de qui nous sommes. A la Maison Notre-Dame, nous sommes résidents, salariés, bénévoles ou visiteurs. Je fais le rêve que la qualité de vie des uns soit en harmonie avec la qualité de vie des autres.

Depuis 2 ans, le projet architectural est en gestation et la fin de l'année 2019 sera marquée par le lancement des travaux d'extension de l'EHPAD Notre-Dame. Travaux sonnent parfois avec bruits, poussières, déménagements, avant de laisser place aux nouveaux espaces. J'ai l'espoir que nous réussirons à conjuguer une vie sereine pour les uns et les autres, et la construction.

Au seuil de cette année 2019, je me permets de citer les vœux de Jacques Brel (01/01/1968) : *« Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns. Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et d'oublier ce qu'il faut oublier. Je vous souhaite des passions, je vous souhaite des silences. Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil et des rires d'enfants. Je vous souhaite de respecter les différences des autres, parce que le mérite et la valeur de chacun sont souvent à découvrir. Je vous souhaite de résister à l'enlèvement, à l'indifférence et aux vertus négatives de notre époque. Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour, car la vie est une magnifique aventure et nul de raisonnable ne doit y renoncer sans livrer une rude bataille. Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de l'être et heureux, car le bonheur est notre destin véritable. »*

La Directrice  
Maryvonne LE ROUX

## *Les familles des résidents à Notre-Dame.*

Si la Ruche fait la part belle aux activités qui favorisent l'ouverture (sorties, rencontres, animations diverses), elle se doit aussi de souligner tout ce qui favorise les relations des résidents avec leurs familles. C'est primordial pour l'équilibre affectif parents-enfants et peut-être encore plus grands parents – petits enfants. C'est vrai également pour les relations des religieuses avec les frères et sœurs, neveux et nièces, petits neveux et nièces. Il y aussi les amis dont certains ont beaucoup compté dans la vie.

Pour garder le contact, il y a le téléphone, les mails et la correspondance, mais surtout les visites. Quand les familles sont proches, elles peuvent aider leurs parents à s'adapter, surtout au début ; en général un bon équilibre se trouve peu à peu pour que les résidents s'intègrent dans la maison tout en restant en lien avec les leurs.

Les résidents qui le peuvent, aiment montrer leur chambre, les pièces communes, le parc et surtout offrir une boisson avec gâteaux autour d'une table de la cafétéria. C'est une annexe de l'accueil, grande ouverte, très fréquentée, où se nouent souvent des relations entre visiteurs.

Prévue dès la construction, la salle « Esprit de famille » permet aux résidents d'accueillir pour un déjeuner, un petit groupe de parents ou d'amis, venus pour une circonstance particulière et ayant réservé la salle. Preuve que les familles ont vraiment leur place chez nous !

Et dans le calendrier de l'année, une journée leur est dédiée, en général un samedi de septembre, c'est « *la fête des Familles* ». Les invitations sont lancées un mois à l'avance et les réponses attendues pour une date précise, car il faut s'assurer que chacun aura sa place.

Le programme de la journée est chargé. Vers 10h30, rassemblement général dans une grande salle où tous seront accueillis par les responsables de la maison. Directrice et adjointe, référente de congrégation et aumônier, président du conseil d'administration de l'association, médecin coordinateur, infirmière coordinatrice, animatrice, psychologue et les représentants des différents services. Le but est de présenter la vie à Notre-Dame avec ses chances et ses problèmes et de répondre à toutes les questions que se posent les familles, dans un climat de confiance et de simplicité.

Vers 11h30, tout le monde se rend à la grande salle de restaurant dont la capacité d'accueil a magiquement doublé pour servir les 180 convives accueillis ce jour. Tout y a un air de fête !!! Chaque table, nappée de blanc et joliment fleurie, affiche le nom d'une ou deux familles, ce qui permet de s'installer facilement. Bien-sûr, tout commence par l'apéritif avec le refrain traditionnel : « A ce brin d'éternité que nous vivons sur terre, à l'amour et à l'amitié, amis levons nos verres » et tout est dit !

Pour ce menu simple, fidèle aux traditions locales, nous dégustons un Kig ha farz, bien cuisiné, bien présenté et servi par un personnel souriant et efficace qui a appris à slalomer entre



Pendant le repas, les conversations vont bon train, mais s'interrompent volontiers pour faire place au micro, qui est le centre du restaurant. Notre animatrice super vitaminée interpelle l'assemblée qui réagit de très bon cœur. Il faut dire que notre aumônier, le président de l'association et quelques habitués ont vite fait de faire fondre la timidité. La salle a un grand talent, en français ou en breton, dans tous les genres, dramatique ou humoristique. Les applaudissements et les bans de l'assemblée expriment un contentement bien partagé.

Mais les résidents fatigués ne peuvent pas prolonger trop longtemps le repas et doivent remonter dans leur chambre pour une sieste. Les autres peuvent prendre l'air dans le parc ou bavarder tranquillement en attendant le spectacle prévu pour que la fête soit complète. Cette année c'est le groupe de danseur breton de Guimaëc « koroll digoroll » qui nous ont fait danser dans la bonne humeur.

La journée se termine par une tasse de café à la salle à manger. Puis on se sépare en se promettant de se retrouver encore l'an prochain ou à l'occasion d'un centenaire prévu qui mobilisera encore toute la maison et toute la famille.

Il y a ce soir peut-être un peu plus de fatigue mais c'est de la bonne fatigue qui se referme sur des souvenirs heureux.

Denise Paugam.



# Citoyennage 2018

Le thème choisi cette année lors de la première rencontre à St Briec au mois de mai était :

**« Comment communiquer dans la bienveillance avec des personnes différentes ? »**

Les 18 et 19 octobre, avait lieu à la Maison d'accueil de l'Ile Blanche à Locquirec, le 6<sup>ème</sup> colloque départemental du « Citoyennage ». **La parole des personnes âgées.**

Directeurs des établissements concernés, représentants des personnels de santé ou d'animation, délégation des résidents venus de Loudéac, de la Maison mère à St Briec et de Notre-Dame de Plestin les Grèves, étaient réunis pour échanger sur la vie des Maisons, les questions d'animation et de communication. Comme d'habitude, l'accueil de l'Ile Blanche fut excellent ; dehors il faisait beau et nous avons pu apprécier les poses qui rythmaient nos journées de travail.

## Qu'est-ce que la communication bienveillante ?

Qui dit bienveillance dit « vouloir du bien ». Vouloir du bien pour un autre. Un autre tel qu'il est, peut-être très différent de moi par l'âge, la santé, le caractère,... Le regard que je pose sur lui, le sourire qui accompagne mon regard, la politesse, le respect, c'est une prise en compte de la personne de l'autre, c'est déjà la communication bienveillante, c'est déjà l'aimer. Et c'est tous les jours qu'il s'agit d'aimer, en maison de retraite comme dans la vie !

## Avec des personnes différentes :

Au sein des établissements où nous vivons, nous rencontrons des personnes souffrant de déficiences visuelles, auditives (nous en avons parfois nous-même l'expérience), de troubles locomoteurs mais également de troubles de la mémoire et du comportement comme la désorientation temporo-spatiale et les troubles de la parole. Nous pouvons aussi nous retrouver en présence de personnalités difficiles.

C'est dur de voir des personnes qu'on a bien connues devenir différentes sous l'effet de la maladie ou du vieillissement. Nous nous sentons démunies devant certaines situations, parfois angoissées en pensant que telle maladie pourrait nous arriver à nous-mêmes.

***Un sourire,  
un regard, un prénom  
font exister l'autre.***

***Nous sommes tous différents mais  
avec le souhait de ne pas être  
indifférent à l'autre.***



## Que faire, comment mieux communiquer ?

Etre dans l'écoute, l'attention à la personne, la douceur. Essayer ce qui est à ma portée pour l'aider mais faire bien attention à ne pas vouloir à sa place. On peut penser que ce serait bon pour elle mais on peut aussi se tromper. Si l'on sent que l'on va perdre patience, c'est aussi de la bienveillance que de s'en aller ou au moins de changer de sujet plutôt que de blesser la personne. Il faut savoir accepter de ne pas être accepté.

Alerter le personnel quand on pressent un danger et pour demander conseil éventuellement.

### Quelques propositions issues de réflexions communes:

- Des temps de rencontre autour d'un goûter où les résidents qui ne connaissent pas le Citoyennage sont invités à venir.
- Un groupe de parole ouvert à tous, une fois par mois sur les situations vécues au sein de l'établissement, afin de comprendre les comportements.
- Une boîte à idées dans un endroit facile à repérer.
- Des temps d'échanges sur les observations que nous pouvons faire et des réflexions partagées avec le personnel d'égal à égal sans jugement.

Marie-Thérèse Grall



# Espace culturel « An dour Meur »

Visite guidée, ouvrons nos yeux et nos oreilles !!!



C'est à Plestin même, dans un cadre de verdure, auprès du ruisseau qui a donné son nom à cette salle que nous allons faire une découverte.

Oui la culture et l'art sont à la portée de tous désormais. C'est ainsi que nous découvrons cette immense salle « multifonction ». Quel progrès au service de l'homme !

C'est un espace d'une capacité d'accueil de 330 places pour les spectacles variés : Cinéma, théâtre, danses et chants... Le fonctionnement des éléments comme les gradins amovibles et la complexité du plateau de scène est surprenant.



Une salle annexe attenante est dédiée à l'organisation des repas, banquets et conférences. Une cuisine équipée de matériels professionnels avec possibilité de livraisons traiteur. Bref, nous sommes émerveillées et nous rêvons : pourquoi pas un repas partagé avec les 2 EHPAD ensemble pour l'année 2020 ?

En attendant, souhaitons pour nous à Notre-Dame, une salle multifonction à l'intérieur de nos vieux murs !!!

Vive le progrès !!!! Vive la culture !!!!

Yvonne Guével.

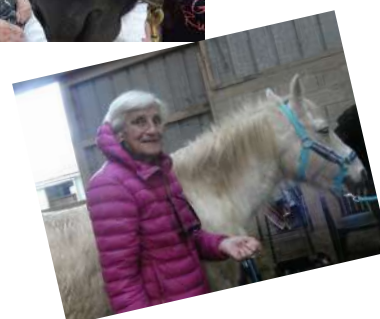
## *Une belle rencontre*

De août à décembre 2018, un groupe de quatre personnes accompagnées par Anne et Laure, ont pu bénéficier de quatre séances de rencontre avec Hélène et sa jument Roxane.

"Sensible et réceptif, puissant et bienveillant, sa présence apaise et facilite les échanges, suscite des émotions, des réactions, des interrogations."

Tels sont, entre autres, les mots par lesquels Hélène décrit ses partenaires les chevaux. Et comme le montrent les photos, c'est tout ce que nous avons vécu: émotions, corps à corps, relation à l'autre et à soi, partage, complicité, imprévus, câlins et caresses... Que du bonheur... à suivre

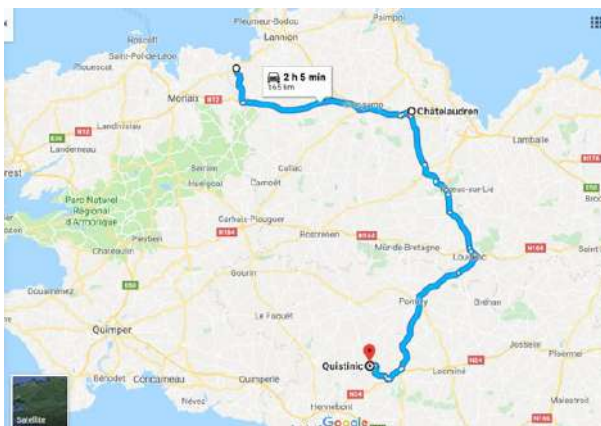
pour les curieux: site internet: [www.therapie-cheval-emergence.com](http://www.therapie-cheval-emergence.com)



## Séjour vacances à Quistinic du 17 au 21 septembre 2018

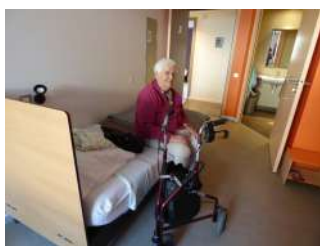
C'est dans la joie et la bonne humeur qu'un petit groupe de l'EHPAD Notre-Dame quitte Plestin, le lundi après-midi 17 septembre, direction le Morbihan (56), à Quistinic exactement. Petite commune de 1430 habitants environ, ce petit village se situe près de Baud.

**Quistinic**, en breton *Kistinid* qui veut dire châtaigneraie.



Après 2 heures de routes, les 6 résidentes : Denise, Aline, Marie, Augustine, Jeanne et Henriette, accompagnées de Anne, Florence et Catherine sont accueillies par Nicole et Yann, les propriétaires du gîte « La grange à Marie », notre lieu de séjour pour la semaine.

Le voyage s'est bien passé, et c'est avec un peu d'excitation que nous prenons possession des lieux. Chacune cherchant son lit !!!



Première visite, mardi, le village de Poul-Fetan datant du XVIème siècle. Avec reconstitution de la vie rurale de tous les jours : les lavandières, le manège rustique actionné par un cheval pour broyer l'ajonc, la fabrication du pain et des galettes, le rouissage du chanvre,... et le nourrissage des animaux.



Une belle page d'histoire paysanne que nous avons vécu là.



Mercredi matin nous avons la chance de voir arriver Kewapa, un âne attelé à sa calèche accompagné de sa maitresse, pour nous promener dans une belle campagne autour d'un étang.



L'après-midi, direction Kernascleden, pour visiter la maison de la chauve-souris mais également l'église qui cache sous son toit la quatrième plus grande colonie en France de chauves-souris de l'espèce *Rhinolophus ferrumequinum*.



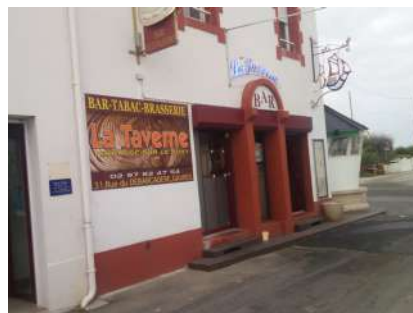
Dans cette même église nous découvrons une danse macabre peinte vers 1440-1460.



Pour le dîner, Nous recevons Nicole et Yann pour un apéritif partagé et Mme Le Roux (La Directrice de l'EHPAD) nous rejoint pour la soirée.



Jeudi, direction Lorient, et plus particulièrement la presqu'île de Gâvre. Face à nous, l'entrée du port de Lorient mais également la citadelle Vauban de Port-Louis, et au loin à l'horizon l'île de Groix. Paysage magnifique !!!



Il est midi, l'heure de se rendre au restaurant !!! Au menu : apéro, assiette de langoustines accompagnée de frites pour certaines ou entrecôte frites pour d'autres, suivi d'un dessert à la carte pour tout le monde. Nous sortons de là repues mais enchantées.



Ensuite, petite balade sur le port de Gâvre et retour vers Quistinic par les chemins de traverse en longeant toute la rade de Lorient.

De retour au gîte, détente pour tout le monde (jeux de société, promenade aux alentours, jeux avec les chats du quartier, parties de baby-foot, jeux de palet, ou tout simplement petit repos bien mérité).





Puis est arrivé le vendredi où il a fallu penser au retour !!! Nous passons la matinée à faire nos sacs, le ménage du gîte et charger le minibus. A 11h c'est le départ mais tout n'est pas fini, puisque nous faisons une halte à St Nicolas-des-eaux pour le repas de midi, à la crêperie « Le Chalet ».



Tout a une fin, il faut rentrer....Direction Plestin-les-Grèves avec la tête pleine de beaux souvenirs.

# Le spectacle de Noël « l'école d'autrefois ».





Les reconnaissez-vous?



Les bébés du personnel :  
Natsu, Noé, Lénaïss.


## *Nous ont quittés depuis le 1er juillet 2018*

- *Sr Hervelyne Grall, décédée le 23 juillet 2018*
- *Sr Marie-Thérèse Le Quéau, décédée le 12 août 2018*
- *Mr Joseph Le Chêne, décédé le 24 août 2018*
- *Sr Anne Anne Le Verge, décédée le 28 août 2018*
- *Mme Suzanne Le Chêne, décédée le 11 septembre 2018*
- *Sr Jeanne Rogard, décédée le 7 octobre 2018*
- *Sr Jeanne Abjean, décédée le 24 octobre 2018*
- *Mme Simone Morvan, décédée le 12 novembre 2018*
- *Sr Odile Bodenes, décédée le 13 novembre 2018*
- *Sr Cécile Kernoa, décédée le 27 novembre 2018*
- *Sr Anna Cabioch, décédée le 15 décembre 2018*
- *Sr Marie Joséphine Guéguen, décédée le 4 janvier 2019*



## *Nous ont rejoints:*

- *Mme Camille Mayer, arrivée le 12 juillet de Plestin*
- *Mr Maurice Mayer, arrivé le 12 Juillet de Plestin*
- *Sr Anna Cabioch, arrivée le 31 juillet du Légué*
- *Sr Anna Pennors, arrivée le 28 août de pleuven*
- *Sr Anne-Marie Galliou, arrivée le 5 octobre du Folgoet*
- *Sr Yvonne Favé, arrivés le 19 octobre de Roscoff*
- *Mme Lucette Lintanff, arrivée le 22 novembre de Plestin*
- *Mme Paule Grillet, arrivée le 26 novembre de Villefranche sur Saône*
- *Mme Andrée Guézou, arrivée le 14 décembre de Locquirec*
- *Mme Marie Tilly, arrivée le 1er janvier 2019 de plestin*

TROP COUVÉ JOIE NON DISSIMULÉE	QUANTITÉ RIDICULE TITRE DE NOBLESSE	MAÎTRE À PANSER RUBAN EN BORDURE	GRAVURE D'ART DONNE L'EXEMPLE	PERSUADER DE SES IDÉES	<p><b>Le saviez-vous ?</b> Spécialité d'Aix-en-Provence depuis le XV<sup>e</sup> siècle, le calisson est une confiserie faite d'une fine pâte de melon confit et d'amandes broyées, nappée de glace royale et posée sur un fond de pain azyme.</p> 						
COURS ACCÉLÉRÉS ANNONCE UNE SUITE						LÉGÈRETÉ DE L'ÊTRE					
			JEU À EMBOÏTER NID DE BRIGANDS								
BRISER LES ABATTIS AGRÉABLE AU GOÛT				NAPPE BLEUE DRESSÉ ET RÉVOLTÉ							
		REPASSÉ SUR LE FEU DES KILOS À PERDRE									
RASSASIÉ	CLASSER À PART TERRE DES GAUCHOS							SOUVENIR D'AIX	FAIT TOURNER L'AFFAIRE UN HOMME INQUIÉTANT	SAUCISSON CUIT	
			CRÉTINISÉ PRONOM POSSESSIF					PALMIER À CACHOU NUMÉRO ATTENDU			
REPLIR UN FILET À DURÉE LIMITÉE				ENTOURER DE BARBELÉS FINES TRANCHES							
					EFFACER LA VOYELLE RAPPORT DE GRANDEURS						
SOUS LA PEAU	L'AMI DU PEUPLE MARIAGE RÉUSSI			FÊTE EN SIFFLANT ALLURE SÉDUISANTE						ENLEVÉ	
			AIDE À LA NAISSANCE DIFFICILE À RÉGLER			GRAND INTÉRÊT MISE À L'OMBRE					
LES BEAUX ONT FAIT ÉCOLE	DÉCIDÉ AVEC AUTORITÉ RYTHME						ÉPREUVE À PASSER SERVICE DU SEIGNEUR				
			INSTRUMENT DE MUSIQUE PASSER À LA POËLE						ORDRE DE MARCHÉ D'UN BRUN TRÈS CLAIR		
DEUXIÈME SOUS SOL RENFERME		À PARTIR DU MOMENT ÉVALUÉ AVEC SOIN						FAIT RÉPÉTER FROMAGE HOLLANDAIS			
					RETRANCHÉE L'HOMME DE LA RUE					NE LAISSANT AUCUNE PLACE AU DOÛTE	PÉRIODE D'HISTOIRE
NE PAS CONVENIR PANACÉE ASIATIQUE			PROVENANT (DE) RESTREINT LE CHOIX				MANGE TARD CHEMIN PÉDESTRE				
					EXTRAIRE DU SOL						
FEMME D'INFLUENCE					INSTRUMENT DE LA DÉTERMINATION						



## Restons vrai...

Une femme discute avec une amie :

– « J'ai un mari en or. »

L'autre lui répond :

– « Moi, le mien, il est en taule. »

## Devinette

j'ai 2 pieds, 6 jambes, 8 bras, 2 têtes et un œil, qui suis-je ?

FORCE 1						
4		2	1		3	5
		7			5	4
	6			8		2
9	7			3		4
		5	7		6	8
8				5		6
2	9			7		1
		4	5			2
7			6		8	9

FORCE 2						
6		8		7		9
7	3		4			
	4		1		2	
	6					4
9	5	2			6	1
8						7
		3		7	9	
				3	2	6
4				5	7	3

**Votre avis nous intéresse, faites part de vos remarques et idées auprès d'Anne, l'animatrice.**