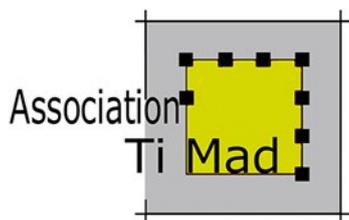


LA GAZETTE

N° 367 Février 2023



L'évolution de l'électricité

59 rue Papu, Rennes - 02 99 59 48 80
www.maisonsaintcyr.com



Sommaire

- Retrouvez tous les articles sur notre site internet : maisonsaintcyr.com
- Si vous êtes équipé d'un ordinateur ou d'une tablette, vous pouvez désormais utiliser le réseau Wi-Fi de la Maison. Renseignez-vous auprès du bureau des animateurs qui vous fourniront les codes d'accès.

Page 3	Edito de Emmanuel
Pages 4 à 12	Réunion gazette : L'électricité
Pages 13 à 16	Calendrier des animations
Page 17	Nos bénévoles et intervenants
Page 18	... La parole des résidents
Page 19	Page de l'aumônier, Elisabeth
Pages 20 à 21	En direct de l'Accueil de jour
Page 22	L'association Ti Mad
Page 23	Tranche de Vie en Janvier
Pages 24 à 26	Plus Vieux, plus Heureux
Page 27	Au jour le jour à Maison St Cyr
Page 28	La galerie St Cyr : Lettre à ma mère



Pensée du mois

“Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière.”

Abbé Pierre

L'édito



L'évolution des énergies, notamment l'électricité, sont étroitement liées à l'évolution des sociétés.

De la maîtrise du feu, de la force du vent et de l'eau, l'usage du bois, du charbon, en passant par le pétrole, du gaz et l'électricité ont profondément bouleversé l'humanité.

C'est l'alliance charbon-vapeur qui, à la fin du 18ème siècle, va donner naissance à la première révolution industrielle. Ce n'est que le début d'un long processus, accentué au XX^e siècle par l'électricité.

À l'aube de 2023, dans cette nouvelle édition, les résidents expriment leurs souvenirs et parlent de cette évolution énergétique en associant le passé et le présent avec des interrogations légitimes sur l'avenir afin de ne pas être en retrait dans une société qui va trop vite !

A l'image du thème de cette gazette, le fil conducteur est le pilier de la transmission...Il faut savoir communiquer et continuer à transmettre pour garder ce lien entre les générations, en famille, entre amis et dans notre milieu professionnel...

Dans cette gazette, les personnes âgées vous offrent leurs connaissances, l'énergie se diffuse au fil des pages avec la parole des résidents, l'accueil de Jour propose le bien-être du Qi Gong, Elisabeth, notre Aumônier a reçu sa lettre de mission, Ti Mad a besoin de développer l'énergie renouvelable du bénévolat, une résidente propose de réfléchir «Plus Vieux-Plus Heureux », l'équipe d'animation régule l'énergie de ce fil conducteur grâce à chacun de vous...

Emmanuel



Réunion gazette

« L'électricité »

Si la première pile électrique fut inventée par Volta en 1800, et que Thomas Edison créa lui la première ampoule électrique en 1879, c'est bien avant que des savants comme Thaïes de Milet (6 siècle avant JC) observe les phénomènes d'électrisation. En novembre dernier, le gouvernement nous prévenait que nous aurions peut-être des coupures d'électricité cet hiver, le risque semble s'éloigner mais autrefois, vous avez connu un monde où l'électricité n'était pas si présente. Le soir, quand il n'y avait pas d'électricité ...

- On se couchait de bonne heure !
- On allumait la lampe à pétrole. À la campagne, c'était le lampion, c'était des petites lanternes, ça devait marcher au pétrole, c'était tout doré, c'était en métal, en laiton que l'on pouvait astiquer et faire briller. On allumait la mèche et nous étions éclairés que par ce lampion. Ma grand-mère utilisait cela, c'était en Ille et Vilaine. A St Senoux, ils n'ont eu l'électricité qu'après la guerre. J'étais avec elle en 42 pour ne pas être à Paris sous les bombardements. Ma mère m'avait emmené là, elle préférait me voir ici.
- J'ai toujours connu l'électricité chez moi, j'étais au centre bourg, un chef lieu de canton. Par contre en campagne, ils n'en avait pas.



- Tout ce qui est nouveau fait peur ! Hier, je revenais de Brest vers St Cyr, je traversais la Bretagne. A un moment, on voyait un pylône et pas loin une éolienne. Le pylône a fait peur pendant des années, maintenant on n'en dit plus rien et aujourd'hui, ce sont les éoliennes qui font peur.
- Chez moi, on a eu l'électricité en 1939 et on était un des premiers paysans du coin à prendre l'électricité parce que les autres en avaient un peu peur. Ils surveillaient avec leur fourche, leurs champs pour qu'on y fasse pas de trous pour y mettre les poteaux électriques. C'est comme ça que ça se passait. Pendant la guerre, il y a eu de ces voisins là qui sont revenus trouver mon père : « *On pourrait pas brancher chez toi, parce que c'est pas commode en ce moment ...* ». Leur peur était un mélange d'une certaine superstition, cette chose qui passait par les poteaux, ne pas abimer leurs champs mais aussi une peur sous-jacente mal définie.
- Il y a eu le feu parfois dans les transformateurs électriques. L'électricité cause souvent des incendies, les courts-circuits.
- Il existait des lampes à huile, des lampes au gaz ou des lampes à pétrole.
- Et les lampes à galène pendant la guerre quand on ne trouvait plus rien.

Les lampes tempête pour aller voir les bêtes à l'étable, c'était des lampes à pétrole, y avait un petit réservoir



La parole des résidents

- J'habitais à Paris quand j'étais jeune et avant la guerre, des lampes à pétrole, y'en avait dans tous les immeubles des fois qu'il y ait des coupures de courant.
- A Paris, y avait également les becs de gaz, il y avait les employés du gaz qui les allumait le matin et les éteindre le soir.
- On a fait une émission Planète Seniors à l'ancienne « Usine à gaz », rue de Redon, sur les anciens gaziers qui avaient gardé leur bâtiment et ils nous raconté le conflit qui est né quand l'électricité est arrivé entre eux et les salariés de la Compagnie électrique. Ils sentaient que l'électricité allait prendre la place du gaz. C'était une guerre commerciale et technique entre 2 professions dont l'objectif commun était d'éclairer les gens.
- La nouveauté fait peur mais elle fait aussi disparaître des métiers, des pratiques.
- J'ai connu les becs de gaz quand j'étais en pension. C'était à Fougères dans les classes mais ça n'a pas duré longtemps.
- Nos parents s'éclairaient très peu. J'allais apprendre mes leçons au feu de la cheminée, on était avec notre livre, on apprenait comme on pouvait nos leçons surtout que la maman, elle contrôlait. Elle tirait les vaches dans l'étable avec la lampe à pétrole accrochée au mur.
- Quand elle revenait, elle disait : « *Récites ta leçon !* »
- Il arrivait parfois où y avait pas mal d'hésitation,
- « *Tu vas retourner la rapprendre !* ».



- Je me souviens d'une réflexion de mon papa au début que nous avions l'électricité, c'est qu'il fallait payer naturellement, quand il voyait que nous allumions alors qu'il faisait encore jour : *»Vous brûlez le jour ! »*. Il éteignait les boutons électriques et on allait apprendre nos leçons à la lumière du foyer. Les paysans étaient regardant sur l'argent.
- Les gens étaient économes, les gens étaient habitués à économiser le moindre bout de chandelle, à être calé sur le jour et la nuit. Mon père aussi disait quand il éteignait les lumières ; *« Mais vous brûlez le jour ! »*.
- Ma grand-mère faisait la même réflexion quand gamin nous nous amusions à allumer la lumière, *« Vous grillez le jour ! »* et elle éteignait l'interrupteur.
- On ne laissait pas une lumière allumée si il n'y avait personne dans la pièce en question.
- Les jeunes d'aujourd'hui, ils sont habitués aux LED ou aux lumières qui s'éteignent toutes seules, ils prennent l'habitude de ne plus éteindre.
- Quand ils entrent, ils l'allument et quand ils partent, ils la laissent.
- Dans les couloirs des escaliers, les ampoules sont allumées, pour qui ?
- Les télés dans les salons, c'est pareil.
- On peut espérer que voyant quelque chose d'intéressant à la télé, la personne qui passe, s'arrête pour regarder.
- Dans cette salle d'animation, alors qu'il n'y a personne, on ne sait pas pourquoi c'est allumé, pour qui ? Et par qui ?
- Je peux répondre, l'après-midi, si on veut que les gens viennent dans cette salle, il faut qu'il y ait suffisamment de lumière pour que les résidents souhaitent y rester.

La parole des résidents

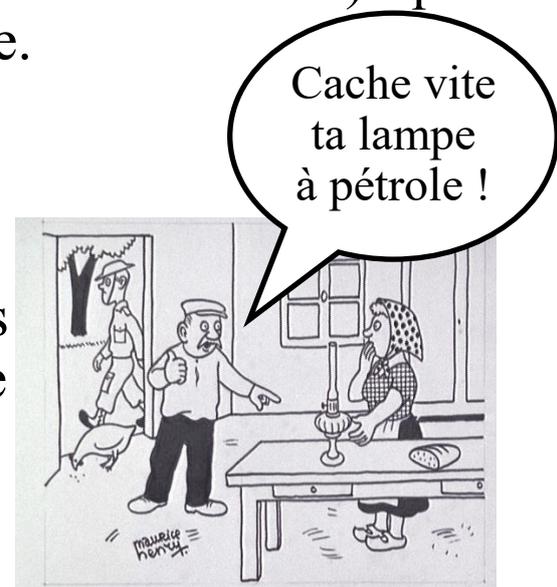
- Je confesse mes fautes malgré tout, la barre multiprises sur laquelle je branche ma radio n'est pas éteinte, j'utilise peut-être trop souvent mon chargeur de portable et de téléphone.
- On ne plus éteindre les veilles de télévision ou alors il faut débrancher, une prise qui est au ras du sol.
- On est partisan du moindre effort, les inventeurs devraient le comprendre, c'est pour cela qu'ils ont inventé la télécommande pour que l'on ne se lève plus pour changer de chaîne ou monter le son.
- La télécommande est devenu un objet incontournable, tout ça pour notre plus grand confort.
- Ce n'est pas l'électricité mais à une émission de Planète Seniors, on avait rencontré les enfants de l'école en face pour parler des toilettes. Une résidante racontait que l'on s'essuyait avec du papier journal. Les enfants étaient presque choqués d'entendre ça.
- Tout ça me fait penser à mon mari qui me disait : « *Lumière, lumière !* » si jamais je n'éteignais pas la lumière, il me rappelait à l'ordre. Cela me rappelle aussi que pendant la guerre, les allemands prenaient tout, l'essence par exemple ce qui fait que l'on ne pouvait plus se servir de la voiture. « *Vends la voiture !* », lui étant mobilisé dans le sud de la France. Nous avons donc acheté des vélos à la place mais même pour les vélos, il fallait les cacher car ils nous les auraient pris également.



- Les allemands réquisitionnaient tout : les voitures, les chevaux, les vélos, la nourriture, le blé, ...
- Moi, j'avais un vieux biclou, j'étais tranquille mais les bons vélos, il fallait les cacher. Nous cachions les voitures sous des tas de choses, elle était neuve en plus, on cachait tout.
- On avait un seul vélo pour nous tous à la maison, on était très nombreux, fallait se donner le tour. Quand est arrivée la débâcle allemande, on a caché le vélo sous un tas des litière. Ils prenaient tout ce qu'ils pouvaient pour s'en aller.
- En Allemagne, ils étaient tellement pauvres. Des pays qu'ils occupaient, ils envoyaient tout en Allemagne. Il y avait eu la crise de 1929. excepté l'armée, la population souffrait beaucoup, tout passait dans l'armement.
- Dans ces situations difficiles, le manque de lumière devenait presque secondaire.
- Il y avait le couvre feu à partir du moment où il faisait sombre. Il fallait occulter les fenêtres, c'était partout, il y avait des rideaux spéciaux. C'était fait pour que les avions ne voient pas les patelins éclairés. C'était un guide pour les pilotes.
- Les soirées étaient très longues, on mangeait des châtaignes et on jouait aux cartes. La maman tricotait, elle recommandait les chaussettes.
- Fallait avoir de bons yeux car il n'y avait beaucoup de lumière.
- Chez moi, on avait la radio car il y avait l'électricité mais la plupart des gens ne l'avaient pas. Mais il ne fallait pas la mettre trop fort, ça pouvait s'entendre.

- Pendant la guerre, mon père écoutait Radio Londres, ma petite sœur avait 2 ans. Quand nous sortions quelque fois, elle criait : « *Ici Lond', ici Lond' !* », on disait : « *tais-toi, tais-toi !* ». On avait le fou rire au moment des informations, nous étions 4 filles et mon père se mettait en colère car on couvrait la radio avec nos rires. Il ne fallait pas mettre trop fort.
- Je me souviens d'un jour où les allemands cherchaient des œufs, ils étaient deux ensemble, y'en avait un qui était un petit peu bizarre, nous gamins, on rigolait. Y'avait le papa qui nous faisait des gros yeux, y'en a un qui s'est fâché, il a sorti son revolver, on s'est calmé. Le papa, après, nous a fait un de ses sermons. Mais on ne comprenait pas le danger que ça représentait.
- Autrefois, il y avait les bonbons qui étaient dans de grands bocaux et il y avait ce qu'on appelait « *les pastilles Chaussons* » pour donner du goût aux sauces. Les allemands voulaient des pastilles chaussons qu'ils croyaient être des bonbons, mon père leur expliquait que ce n'était pas des bonbons, à la fin, il en a eu marre. Après ils n'étaient pas contents car ce n'était pas du tout bon.
- J'avais 15 ans, avec mon père, on faisait 15 kilomètres le dimanche pour aller chercher du pain dans la Mayenne; avec l'employée de maison, on ramenait 3 pains, c'était comme ça qu'on tenait le coup.
- C'était pas des vélos électriques !
- Une fois, j'ai perdu les pédales, l'employée était paniquée mais j'ai pu les rattrapées à temps et pu repartir.

- Tout devient électrique, les vélos, les trottinettes, les fouets remplacés par les mixers, les brosses à dents, ..
- Il paraît que c'est plus efficace !
- J'ai des garde manger dans la bouche, ça me serait efficace !
- Il faut de l'énergie, de l'électricité pour faire marcher tout ça.
- Il y a une bande dessinée « *Le monde sans fin* » de Blain et Jancovici, vendue à 500 000 exemplaires qui explique toute l'énergie que l'on a besoin de fournir pour faire fonctionner tous les objets qui nous entourent, pour assurer notre alimentation, pour nous déplacer.
- Les bateaux avant marchaient à la voile, les moulins avec le vent ou l'eau, le transport était fait par les chevaux, ...
- Ou alors, c'était la force humaine, au lieu d'avoir une tronçonneuse, on coupait les arbres à la hache.
- Dans le livre, il est précisé qu'en 2020, plus de la moitié de l'électricité mondiale provient des énergies fossiles (et pour une grande partie du charbon) qui accélère le réchauffement climatique.
- Nos générations ne connaîtront
- pas ce monde si bouleversé.
- C'est le progrès mais il n'est plus synonyme de qualité de vie comme on l'espérait autrefois.



La parole des résidents

- C'est comme Internet, on nous parle du nuage (du Cloud), comme si c'était quelque chose qui était nulle part, enfin, on ne sait pas trop où !
- Derrière Internet, il y a des tas de machines qui demandent beaucoup d'énergie, pour moi, c'est une vaste supercherie, on nous fait croire des choses.
- On nous fait prendre des vessies pour des lanternes.
- J'ai passé aujourd'hui, un long temps dans une salle d'attente, il y avait une douzaine de personnes, tout le monde avait son portable.
- Avant, il y avait des revues, y'en a plus besoin !
- Les smartphones ont besoin d'être rechargés quotidiennement donc besoin d'électricité.
- Les jeunes générations mais pratiquement tout le monde désormais sont biberonnées à ces nouveaux outils que sont les portables. L'accès à l'électricité est tellement simple et facile et disponible à tout moment.
- Avez-vous vécu dans des pays où les pannes de courant sont fréquentes ?
- Au Cameroun, y'en avait mais ils s'en passaient aisément. Le transistor, ça a été dommage de le voir arriver au Cameroun, ça été la disparition du tam-tam, de plein de choses qui faisaient partie de la culture. J'ai déploré cette disparition et ça allait aussi vite que le téléphone.
- J'étais à Togoville en 1987, petit village pas très loin de Lomé, capitale du Togo où l'électricité allait bientôt arriver. Il y avait débat entre ceux qui attendaient l'arrivée de l'électricité comme un progrès considérable et ceux qui redoutaient la disparition de liens. Car chaque soir, quand il faisait nuit, les gens étaient devant leur case ou leur maison, il y avait une vie grouillante avec les enfants qui jouaient, les adultes qui s'interpellaient ...

Calendrier des événements

Le mois de FÉVRIER 2023

Galerie St Cyr dans le cloître
Lettre à ma mère «
de Céline Reymond et Elisabeth Challet
Du 1er au 28 février 2023

MERCREDI 1er FEVRIER

15h00 **Mercredi des saisons** Salle animation
avec les artistes de la Maison St Cyr

JEUDI 2 FEVRIER

10h30 **Séance de Qi Gong avec Françoise** S. animation

15h00 **Les Crêpes de la Chandeleur** Salle animation
Avec nos bénévoles...

17h00 **Réunion Gazette « La retraite »**
Avec Emmanuel Salle animation

18h00 **Vernissage de l'exposition de Mme Challet**
et Céline Reymond Dans le cloître

VENDREDI 3 FEVRIER

15h00 **Rencontre et ateliers ludiques**
avec les jeunes du Lycée J. D'Arc S. animation

DIMANCHE 5 FEVRIER

15H00 **Les chansons de la Chorale Se Canto**
Venez chanter en famille ! Salle animation

LUNDI 6 FEVRIER

10h30 **Séance de Yoga avec Claire** Salle animation

14h30 **Jeux du Sudoku avec M-Christine**

15h00 **Après-midi «Crêpes intergénérationnelles»**
avec les enfants de l'école Ste Marie S. animation

Calendrier des événements

MARDI 7 FEVRIER

- 9h45** **Gym'Douce** Salle animation
10h30 **avec Marion**
15h00 **Réunion d'information** Salle animation
Avec M. Bachy ou les professionnels de la Maison

MERCREDI 8 FEVRIER

- 15h00** **Mercredi des saisons** Salle animation
avec les artistes de la Maison St Cyr

JEUDI 9 FEVRIER

- 12h00** **Repas « Raclette-partagée » avec les bénévoles**
14h30 **Assemblée générale de l'association Ti Mad**
Ouvert à tous Salle animation
17h00 **Dessous des cartes avec Yannick** Salle animation

VENDREDI 10 FEVRIER

- 10h30** **Chantons ensemble**
avec Yannick Salle animation
14h30 **Chansons et musique**
avec Yannick Salle animation
14h30 à **Vente carte d'adhésion Ti Mad**
17h00 **du 10 au 17 février (Près du piano) - S. animation**

SAMEDI 11 FEVRIER

- 15h00** **Messe avec sacrements des malades** La Chapelle

LUNDI 13 FEVRIER

- 14h30** **Sortie dans le parc avec Yannick**
17h45 **Apéro du lundi** Salle animation

MARDI 14 FEVRIER

- 15h00** **Réunion d'information** Salle animation
Avec M. Bachy ou les professionnels de la Maison

Calendrier des événements

MERCREDI 15 FEVRIER

15h00 **Mercredi des saisons** Salle animation
avec les artistes de la Maison St Cyr

JEUDI 16 FEVRIER

10h30 **Séance de Qi Gong avec Françoise** S. animation

15h00 **Les chansons Françaises**
de Pierre Cherel Salle animation

17h00 **Planète Séniors**
Avec Yannick Salle animation

VENDREDI 17 FEVRIER

15h00 **Atelier sur les plantes du « Jardin Sauvage »**
avec Maud Salle animation

LUNDI 20 FEVRIER

10h30 **Séance de Yoga avec Claire** Salle animation

15h00 **La chanson avec des signes « La tendresse »**
avec Charlotte et Emmanuel Salle animation

17h45 **Apéro du lundi** Salle animation

MARDI 21 FEVRIER

Dès **Le Carnaval du Mardi-Gras** Salle animation
14h45 **en déambulation du 3ème étage au RDC**
avec Michel Jean-Yves et Daniel et toute la Maison
Ambiance Goûter de crêpes-Party !

MERCREDI 22 FEVRIER

10h30 **Commission animation (Ouvert à tous)**
Avec Emmanuel Salle animation

15h00 **Célébration du Mercredi des Cendres** la Chapelle

15h00 **Didier au piano** Salle animation

Calendrier des événements

JEUDI 23 FEVRIER

- 15h00 **Mots croisés avec Emmanuel** Salle animation
17h00 **Revue de presse**
avec Yannick Salle animation

VENDREDI 24 FEVRIER

- 10H30 **Chantons ensemble avec Yannick** S. animation
12h00 **Repas galette de Yannick**
Inscription auprès de Emmanuel Salle animation
15H00 **Le P'tit bal de Camille** Salle animation
Chansons personnelles et françaises de Camille

LUNDI 27 FEVRIER

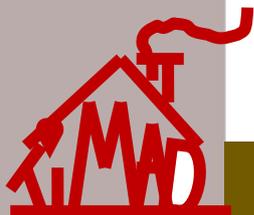
- !! Attention travaux !!**
Dans la salle d'animation au RDC pour 1 mois
15h00 **Animation jeux de société** dans les étages

MARDI 28 FEVRIER

- 9h45 **Gym'Douce** Salle à confirmer
10h30 **avec Marion**
15h00 **Réunion d'information** Salle du cloître
Avec M. Bachy ou les professionnels de la Maison

Les vacances scolaires à Rennes :
Du 11 au 26 février 2023
(Certaines animations
ne seront pas assurées).
Merci de votre compréhension

Absence animateur :
Emmanuel est absent
du 13 au 17 février
Yannick sera présent toute la semaine



Les animations de nos bénévoles et intervenants

LUNDI

- 10h30 **Yoga assis : 6 et 20 février**
Claire (Professionnelle) Salle animation
- 10h30 **Sophrologie et Yoga du son : 27 février**
Chloé (Professionnelle)
- 10h30 **Lecture du journal** Salle restaurant
avec Odette et Joseph du personnel au RDC
- 14h00 **Rendez-vous des joueurs de cartes** Salle restaurant
du personnel au RDC

MARDI

- 9h45 et **Gym'douce du mardi (sauf le 21 février)**
10h45 *avec Marion (Professionnelle)* Salle animation
- 10h30 **Lecture du journal** Salle restaurant
avec Yolande et Joseph du personnel au RDC
- 14h30 **Lecture - Paroles** Salle restaurant
avec Yolande et Joseph du personnel au RDC

MERCREDI

- 10h30 **Lecture du journal** Salle restaurant
avec Odette et Marlène du personnel au RDC

JEUDI

- 10h30 **Lecture du journal** Salle restaurant
avec Philippe et Laurence du personnel au RDC
- 10h30 **Séance de Qi Gong : 2 et 16 février**
Avec Françoise (Professionnelle) Salle animation
- 10h30 **Atelier Bien-Être : pas ce mois-ci**
Avec Marie-Claude et Odile Salle animation
- 14h00 **Rendez-vous des joueurs de cartes** Salle restaurant
du personnel au RDC

VENDREDI

- 10h30 **Lecture du journal** Salle restaurant
avec Odette et Marlène du personnel au RDC

.... Et l'année suivante, l'électricité est arrivée, les personnes ont acheté des télévisions et chacun était rentré dans sa case, le lien social avait disparu. Autre histoire sur le même sujet, la radio marchait dans ce même village avec une batterie. Le patron de l'auberge dans laquelle nous étions, nous dit : « *Il va falloir faire un tour en moto pour recharger la batterie, c'est le seul moyen pour écouter de nouveau la radio !* ».

- Les africains sont très débrouillards, quand on a peu de choses, c'est le système « débrouille ».
- Ici à St Cyr, on a un groupe électrogène qui se met en route si l'électricité vient à manquer, on a pensé à tout.
- Vous savez que les veillesuses n'ont pas le droit de prendre les ascenseurs car si ceux-ci tombent en panne, elles resteraient bloqués dedans et le groupe électrogène ne résoudrait pas le problème.
- Et ça ferait une de moins, quand vous êtes 4, ... avant elles n'étaient que 2, y 'a pas si longtemps !
- Quand je suis arrivée en 2019, elles n'étaient que 2.
- Il faut être sportif pour ce métier-là, monter les escaliers plusieurs fois dans la nuit et faire plus de 10-12 kilomètres dans la nuit que m'a dit l'une d'entre elles.

Le débat a continué sur les énergies renouvelables, l'énergie solaire, les éoliennes et toute les polémiques que cela entraîne. Cela pourrait faire un thème de gazette pour la future quinzaine.. Le prochain thème abordera celui des retraites, thème d'actualité avec la réforme en cours du gouvernement. Emmanuel animera cette réunion le jeudi 2 février à 17 h en salle d'animation.

À bientôt

Yannick

Un envoi en mission parmi vous !



Ce lundi 30 janvier fut un grand jour !

Une effervescence inhabituelle pour un lundi règne autour de la chapelle en ce début d'après-midi. Une messe se prépare, et pourtant nous ne sommes pas un jour de fête dans le calendrier. Mais que se passe-t-il donc ?

Arrivée depuis septembre 2022 parmi vous, j'ai pu vous rencontrer, faire votre connaissance et commencer à créer des liens, ceci pour ma plus grande joie ! Maintenant que j'ai pris mes marques à la maison Saint-Cyr, il est temps d'officialiser les choses. Et c'est ainsi que le Père Henri Chesnel, délégué par l'archevêque, le diacre Jean-Michel Audureau, délégué pour la Pastorale de la Santé et Hélène Lubièrre, responsable de la Pastorale des Personnes Âgées sont venus pour me remettre ma lettre de mission et m'envoyer en mission dans la Maison Saint-Cyr, parmi vous.

Nous avons participé à une belle messe, que j'ai vécue avec beaucoup d'émotion ! Ensuite, nous avons pu partager un goûter. Ce fut un beau moment de fraternité !

Merci à vous tous qui m'avez entourée pour cette belle après-midi ou qui vous êtes associés à moi par la pensée !

Elisabeth, aumônier

Les rendez-vous de février :

* **samedi 11 février à 15h00** : messe avec le sacrement des malades pour ceux qui le désirent

* **mercredi 22 février à 15h00** : célébration des cendres

Présentation de l'activité Qi Gong Par Françoise Troalic



QI GONG signifie **pratique** (Gong) de **l'énergie, souffle** (Qi). Cette technique corporelle d'origine chinoise millénaire est reliée aux connaissances de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**.

Le Qi Gong utilise des mouvements, des postures statiques, des exercices de respiration, des sons, des auto-massages...

C'est un **enchaînement** de déplacements **lents**, avec des mouvements **répétitifs** tout en associant la **respiration**.



Avec un objectif de **Prévention Santé, accessible à tous**, le but du Qi Gong est de **faire circuler l'énergie** dans le corps. Il aide ainsi :

- à entretenir sa **vitalité** en rendant le corps plus souple
- à trouver **détente** et calme intérieur
- à la **concentration** et conscience corporelle

Les bonnes raisons de se mettre au Qi Gong :

Souplesse corporelle : la répétition de mouvements lents permet d'améliorer la mobilité articulaire et le travail en **intériorité** avec une conscience du geste.

Détente mentale : l'accent mis sur la respiration et la relaxation permet de lâcher le mental et de libérer les tensions accumulées.

Concentration et mémoire : afin de retenir les enchaînements, mémoire et concentration sont sollicitées.

Françoise (animatrice sportive) propose un atelier Qi Gong

**les jeudis (tous les 15 jours)
à 10H30**

en grande salle d'animation

Venez essayer et découvrir cette douce pratique.

« *ça fait du bien* »,

« *c'est doux comme geste* »,

« *ça nous dérrouille, et la prof est bien sympathique* »



Merci à nos bénévoles, salariées et intervenantes !

Les ateliers « Bien-être » tout au long de la semaine apportent une amélioration physique, psychique et mentale afin de vivre plus vieux et plus heureux ! Alors au boulot !



**Association Ti-Mad
et les bénévoles de la Maison St Cyr**

L'association Ti Mad est ouvert à tous résidents, de familles, de bénévoles et de salariés et voisins du quartier...

Les bénévoles permettent à la Maison St Cyr de s'ouvrir sur l'extérieur tout en apportant de la vie à l'intérieur grâce à ses animations quotidiennes, tout comme des événements plus importants :

Du Bar de l'Amitié à la boutique en passant par les animations hebdomadaires (lecture du journal, Sudoku, l'accompagnement individuel des résidents, Sans oublier les animations festives ouvertes sur l'extérieur, Les exposition de la galerie du cloître, Loto, la Quinzaine Bio,

Sortir de l'isolement

Nous allons mettre en place une équipe de bénévoles afin de renforcer l'accompagnement individuel. Soit accompagner les résidents aux animations, simplement discuter et visiter l'exposition dans le cloître ou sortir dans le parc ou le quartier, aller sur le marché.... Vous avez un peu de temps (ponctuellement ou régulièrement, vous souhaitez donner du sens à la vie aux personnes âgées à la Maison St Cyr... contactez-nous !

Merci à tous nos bénévoles qui viennent offrir un peu de disponibilité et de chaleur pour les personnes âgées de la Maison St Cyr !

**Assemblée générale de Ti Mad
Le 9 février à 14h30
Salle d'animation
(Ouvert à tous)**



**L'année a commencé
en musique avec un
instrument intemporel !
L'orgue
de Barbarie
de
« Manivel Swing »**

**Le repas raclette
de la
nouvelle Année 2023
en salle d'animation**



**Marie, est intervenue
pour apporter des
animations musicales
rythmiques
et participative
en chantant**



Plus vieux, plus heureux !

Le plaisir peut s'appuyer sur l'illusion, mais le bonheur repose sur la vérité.

C'est de Chamfort – le moraliste, pas le chanteur, et ça s'applique parfaitement à notre sujet du jour.

« Plus vieux, plus heureux » : ça réjouit tout le monde d'entendre ça, mais est-ce la vérité ?

Cela réjouit tout le monde d'entendre ça mais est-ce la vérité ?

Apparemment c'est plutôt vrai. En Occident, dans la tranche d'âge des personnes de 50 à 70 ans.

Dans cette période d'âge, une majorité d'entre-nous vivent ces années les plus heureuses, les plus épanouies, les plus apaisées...

Paradoxal tout de même, alors que le corps vieillit, les rides apparaissent, les cheveux blanchissent ou s'éclaircissent, de plus en plus souvent mal quelque part !!

Comment fait-on pour se sentir tout de même plus heureux à 60 ans, qu'à 20 ou 40 ans.

C'est peut-être justement à cause de cela ou plutôt grâce à cela, grâce à toutes ces adversités et ces rappels à l'ordre.

A partir de 50 ans, on finit par comprendre que notre vie et notre corps ne seront pas éternels, par comprendre que

le bonheur, ce n'est pas pour demain mais pour aujourd'hui, que c'est maintenant ou jamais.

On le savait avant bien sûr quand on était plus jeune mais on le savait seulement dans sa tête.

Là on le sait dans son corps :

1ère limitation physique - 1ère maladie chronique -
1ers amis de notre génération qui meurt !

Impossible alors de continuer à fermer les yeux et de se croire immortel au sens bien que le compte à rebours a commencé et à ce moment, on utilise son expérience.

On comprend qu'il faut éviter des souffrances inutiles et se contenter d'affronter celle que le destin nous envoie sans en rajouter.

On comprend qu'il faut savourer tous les bonheurs même les tous petits, même les imparfaits, même les incomplets, même quand on a mal dormi, même quand il fait gris.

La vérité sincèrement, vieillir ce n'est pas une chance, qui signerait tout de suite pour prendre 10 ans de plus, mais vous connaissez le bon mot de Woody Allen "Vieille reste à ce jour, le meilleur moyen qu'on a trouvé pour ne pas mourir".

Et c'est le principal avantage qu'on peut reconnaître au passage des années. Préfère-t 'on être vieux ou être mort ?

Vieillir, ce n'est pas une chance mais avoir vécu oui et continuez de vivre encore, oui.

Et ce simple constat montre la direction à donner nos efforts, inutile de vouloir à tout prix rester jeune, c'est mauvais signe.

Texte transmis par Mme Miossec

Vous connaissez le propos de Jules Renard dans son journal "La vieillesse, c'est quand on commence à se dire : je ne me suis jamais senti aussi jeune !"

Mais souhaiter bien vieillir, oui ! et son amour de la vie, oui !

Aimer la vie malgré tous les soucis du corps, malgré les deuils, malgré les difficultés, oui !

Regardons tout autour de nous les modèles inspirant de vieillissement heureux, ne pas se plaindre, ne pas comparer, ne pas glorifier le passé, ne pas donner de conseils non demandés... mais allez vers les plus jeunes, les écouter, sans s'incruster, être gai et léger.

**C'est se réjouir chaque matin d'être toujours là et se réjouir chaque soir de se trouver encore là !
Voilà le programme, le seul et l'unique pour rendre
vrai la maxime :**

Plus vieux, plus heureux... aller au boulot !!



De la part d'une résidente-résistante !



St Cyr au jour le jour

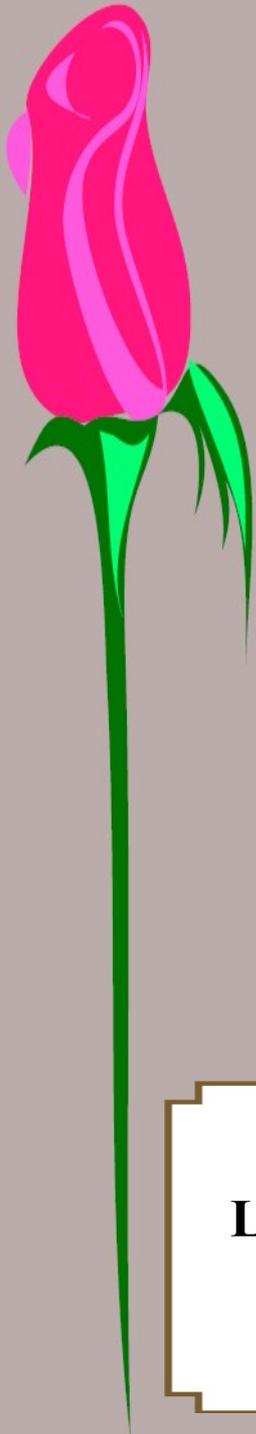
Joyeux anniversaire

- | | |
|-------------------|---|
| 03 février | Mme Baot Odette
1er étage – Lumière Nord |
| 05 février | Mme Ledrezen Chantal
Accueil de jour |
| 07 février | Mme Nicole Hélène
Accueil de jour |
| 14 février | Mme Monnerie Suzanne
RDC - Renaissance |
| 15 février | Mme Cotin Annick
1er étage - Lumière Sud |
| 17 février | M. Feillais Jean-Marie
Accueil de jour |
| 21 février | Mme François Marie-Claude
1er étage—Renaissance |
| 22 février | Mme Decroux Charlotte
1er étage - Belle époque |
| 23 février | Mme Baltazard Marie-Louise
Accueil de jour |
| 28 février | Mme Pibo Marguerite
2ème étage – Lumière Sud |

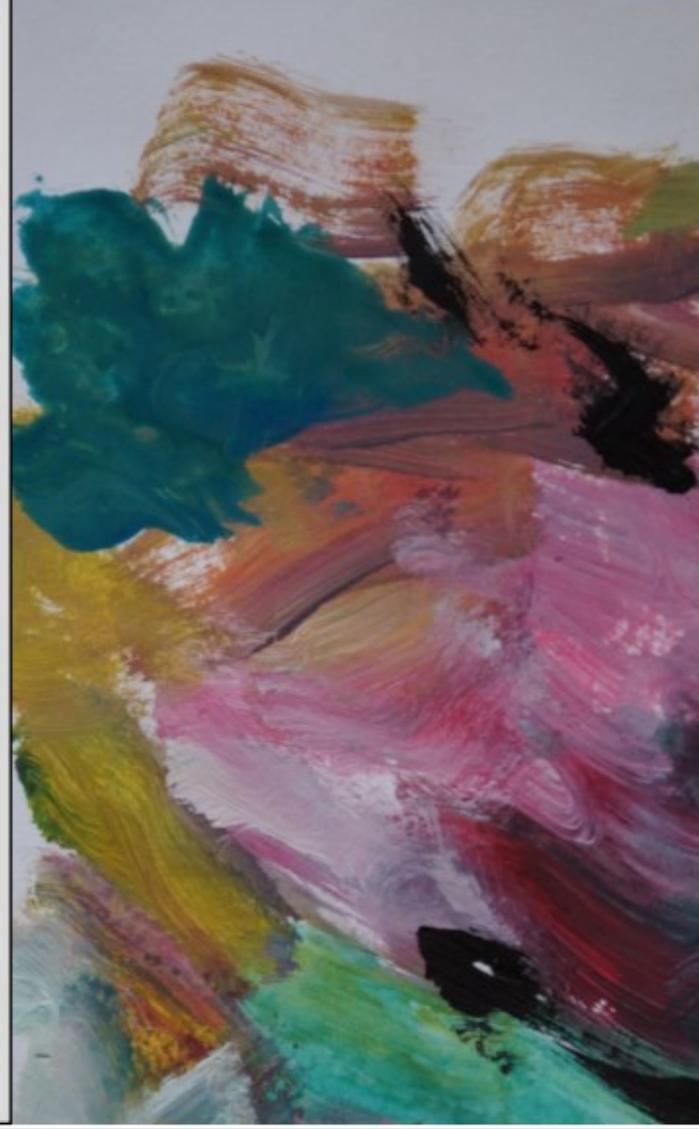
Nous a quitté

Le 4 janvier M. Fortin Daniel

**Nous adressons notre sympathie
à son épouse et cette famille dans la peine**



Exposition de peintures



1^{er} au 28 février 2023

Lettre à ma mère

Céline Reymond

Elisabeth Challet

Galerie St Cyr

59 rue papu - Rennes
Entrée libre, 10 h à 18 h

