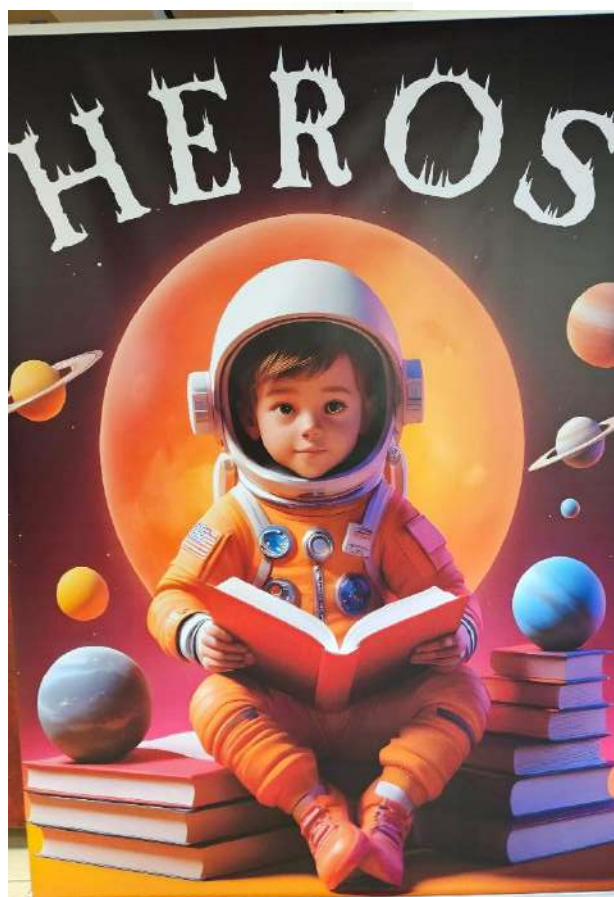




NOTRE JOURNAL

RÉSIDENTS LES GALETTS D'OLT



N° 81
SEPTEMBRE A DECEMBRE 2025

Éditorial

L'année 2025 a été une année de transition importante pour la Résidence Les Galets d'Olt. Le changement de direction, un événement rare qui ne survient qu'une fois tous les vingt ans dans notre maison, a naturellement bousculé certaines habitudes tout en offrant à d'autres un souffle nouveau. Ces mouvements, parfois déstabilisants, témoignent toutefois d'une dynamique essentielle : celle d'un établissement qui évolue pour préserver son identité et son indépendance.



Aujourd'hui, nous sommes à un moment charnière. Pour garantir l'avenir de la résidence, il est indispensable de prendre le virage domiciliaire, une orientation nationale qui encourage les établissements médico-sociaux à devenir de véritables lieux de vie. Cela signifie considérer nos résidents comme des habitants : des personnes qui vivent ici, chez elles, et que nous accompagnons pour maintenir leur autonomie le plus longtemps possible, tout en restant à leurs côtés jusqu'au bout de leur parcours.

C'est dans cette logique d'évolution et d'ouverture que la Résidence Les Galets d'Olt est fière d'annoncer l'ouverture d'un PASA au premier trimestre 2026.

Le Pôle d'Activités et de Soins Adaptés (PASA) est un espace spécialement dédié aux habitants présentant des troubles cognitifs modérés. Il proposera, dans un environnement sécurisant et apaisant, des activités sociales, thérapeutiques et de stimulation, adaptées aux capacités de chacun.

Pour les habitants concernés, le PASA représentera une véritable source de mieux-être : maintien des capacités existantes, valorisation de l'estime de soi, apaisement des troubles du comportement, renforcement du lien social.

Pour les professionnels, ce sera l'opportunité de développer une approche différente de l'accompagnement : plus personnalisée, plus centrée sur les rythmes et les désirs de chaque personne, mais aussi plus créative dans la manière de proposer des activités.

Ce projet s'inscrit dans une transformation plus large de notre organisation. Le lien social, la stimulation cognitive et physique, ainsi que les activités de vie quotidienne prendront une place de plus en plus essentielle dans notre accompagnement. Nous posons aujourd'hui les fondations d'une résidence encore plus humaine, attentive aux envies et aux besoins de chacun.

Pour l'instant, nous sommes encore "en travaux" — non pas seulement matériels, mais surtout organisationnels et conceptuels. Il faut du temps pour que tout se mette en place, pour que les équipes s'approprient les nouvelles pratiques, et pour que ces changements deviennent naturels dans notre quotidien commun.

Je souhaite remercier très chaleureusement le Conseil d'administration pour sa confiance renouvelée, les habitants et leurs familles pour leur patience et leur bienveillance, ainsi que l'ensemble des salariés pour leur professionnalisme, leur engagement et leur volonté constante de se dépasser.

Ensemble, nous construisons les Galets d'Olt de demain — une maison où il fait bon vivre, évoluer, partager et être accompagné.

La Directrice
Sarah BERTHIER



Résidence
Les Galets d'Olt

CÔME À LA MAISON

MOBILISATION POUR NOS AÎNÉS !

L'ARS finance
la création
d'un PASA, vos
dons aideront à
l'équiper et à
l'embellir

Un Côme à la Maison douillet et
stimulant

FAITES UN DON !

DÉDUCTIBLE DES IMPÔTS

CONTACT

EHPAD LES GALETS D'OLT
2 Pl. de la Porte Neuve,
12500 Saint-Côme-d'Olt
05 65 51 20 00
accueil@lesgaletsdolt.fr



SCANNEZ-MOI

*ARS (Agence Régionale de Santé) : organisme public qui organise, finance et contrôle le système de santé dans une région afin d'assurer la qualité des soins et la protection de la santé publique.

*PASA (Pôle d'Activités et de Soins Adaptés) : espace au sein d'un Ehpad qui accueille en journée des résidents ayant des troubles cognitifs modérés afin de leur proposer des activités thérapeutiques adaptées et sécurisantes.

Présents :

Voir feuille d'émargement.

1- Actualités

- Arrivée de la nouvelle Infirmière coordinatrice le 1^{er} octobre 2025.
- Présentation du nouveau flyer sur le CVS : le CVS valide le document.

2- Election d'un nouveau Président :

Madame Juliette ROQUES a décidé de démissionner de ses fonctions de Présidente et comme le prévoit l'article 7 du règlement intérieur du CVS, nous avons procédé à l'élection d'un nouveau Président. Madame Louise BELLOC s'est présentée et a été élue par les membres du CVS.

3- Analyse des questionnaires de satisfaction :

Le taux de participation est de 69%.

Accueil et communication

Sont bien perçus : informations données utiles, services de l'accueil appréciés, sentiment de sécurité, personnel disponible, aimable et à l'écoute.

Remarques : certaines personnes regrettent un manque d'identification des membres du personnel.

Axes d'amélioration : Démarquer plus distinctement les différentes fonctions du personnel (badges, distinctions).

Vie quotidienne et liberté

La plupart se sentent libres de recevoir des proches, de sortir, d'exprimer leurs idées et de pratiquer leur culte.

Points soulevés : quelques résidents ne connaissent pas le Conseil de Vie Sociale (CVS). Difficultés signalées pour l'accessibilité au jardin (mobilité réduite).

Cadre de vie et entretien

La propreté des chambres et des parties communes est jugée très satisfaisante.

Les logements sont appréciés pour leur propreté, le respect de l'intimité et la possibilité de les personnaliser.

Plusieurs résidents soulignent le confort et l'agrément de leur chambre.

Inconvénients relevés : odeurs persistantes dans certains WC du rez-de-chaussée. Problèmes ponctuels de literie (lit qui grince, matelas fatigué). Températures trop élevées en été. Jardin jugé agréable mais parfois peu entretenu ou difficile d'accès en fauteuil roulant.

Linge et vêtements

Entretien du linge : globalement positif (entretien, marquage, retour).

Difficultés rencontrées : quelques pertes de vêtements. Choix des habits pas toujours adapté pour les personnes dépendantes. Rangement dans les armoires.

Restauration

Repas : jugés variés, bien préparés et pris comme un moment convivial. L'attention portée à certaines spécificités (jour de poisson, petits bouquets sur les tables) est remarquée de façon très positive.

Horaires : petit-déjeuner jugé tardif pour plusieurs résidents. Déjeuners parfois trop longs.

Qualité et quantité : menus variés et quantité suffisante. Le pain est parfois gaspillé.

Menus de fêtes : très appréciés.

Appréciations : ambiance conviviale lors de repas festifs (ex. kermesse).

Soins et accompagnement

Soins infirmiers et aide-soignante : dans l'ensemble satisfaisants, respectueux et adaptés.

L'aide aux actes de la vie quotidienne et les soins infirmiers obtiennent de bons retours sur la qualité d'écoute et la réactivité globale des équipes.

Remarques :

Fréquence des douches trop limitée (souhait de 2 à 3 fois par semaine, surtout l'été).

Fréquence du nettoyage des prothèses pas régulière.

Quelques signalements de lenteur pour répondre aux sonnettes (jusqu'à 30 minutes d'attente).

Manque de communication sur les changements d'organisation ou le suivi médical.

Manque d'anticipation sur certains besoins médicaux (ex. appel au médecin).

Projet d'accompagnement personnalisé méconnu.

Animation et vie sociale

Diversité appréciée : activités physiques, jeux, spectacles, fêtes de la résidence, présence d'animaux (chat, lapin, poules).

Points positifs : bonne ambiance lors des grandes fêtes, animations intergénérationnelles et activités avec les enfants sont appréciées.

Difficultés relevées : réduction du nombre d'animations en période de congés. Samedis après-midi et fins de journées jugés trop calmes. Manque d'animations pour les personnes en perte d'autonomie ou à mobilité réduite.

Conclusion

Satisfaction globale : majoritairement positive.

Les habitants soulignent la bienveillance du personnel, la propreté des locaux, la diversité des animations et la qualité des repas qui sont des points forts de l'établissement.

Les attentes concernent surtout l'entretien du jardin, la gestion du confort en été, la fréquence des douches, la différenciation des fonctions, la souplesse des horaires du petit-déjeuner, des animations pour les personnes en perte d'autonomie, et la régularité des animations pendant les congés.

4- Projet d'ouverture d'un Pôle d'Activités et de Soins Adaptés (PASA) :

Un appel à candidature porté par l'ARS Occitanie a été lancé courant juillet 2025 pour la création sur le département de l'Aveyron de 2 Pôles d'Activités et de Soins Adaptés (PASA) de 14 places en EHPAD. La clôture des candidatures était fixée le 26 septembre 2025, la notification des décisions sera mi-novembre 2025 et le financement et sa mise en œuvre débiteront à compter du 1er janvier 2026. Le PASA permet d'accueillir pendant la journée, dans un lieu dédié, les habitants de l'EHPAD nécessitant un accompagnement spécifique. L'accueil d'un PASA au sein de la maison permettrait d'améliorer l'accompagnement d'une quarantaine d'habitants déjà présents.

Mme BERTHIER a déposé un dossier de candidature pour la Résidence en espérant être retenu.

5- Projets d'agrandissement et de transition énergétique :

Un travail de réflexion vient de débiter. Le projet vise à offrir aux résidents une amélioration du cadre de vie, à supprimer les chambres doubles et à créer des espaces de travail plus adaptés aux personnels qui est de plus en plus nombreux.

Transition énergétique et responsabilité environnementale : l'opération prévoit une réflexion sur l'abandon du chauffage au fuel au profit d'une énergie propre, s'inscrivant pleinement dans les orientations départementales et nationales de développement durable.

6- Animation :

Aurélie MARCILLAC cessera ses fonctions à la fin du mois de septembre et sera remplacée par Valérie FENEYROU.

Temps forts depuis le mois de juin :

Juin

- ✓ Fête de la Résidence

Juillet

- ✓ Séances photos avec un professionnel.
- ✓ Guinguette à la Résidence en raison du mauvais temps, organisée par Madame et Monsieur SEPTFONS et animée par Sylvie PULLES.

Août

- ✓ Spectacle folklorique international - Costa Rica et Pologne (avec la participation de la Mairie).
- ✓ Sorties pique-niques : guinguette au bord du Lot chez Madame et Monsieur SEPTFONS, musée de la cornemuse à Vines, visite en petit train du canyon de Bozouls.

Septembre

- ✓ Cirque ROZEL.
- ✓ Dégustation de gourmandises rissoles et fouace de Françoise BONAL.
- ✓ Challenge SOLEA.
- ✓ Séjours vacances à BRENS

Evènements à venir :

Octobre

- ✓ Séances de médiation par l'animal.
- ✓ Semaine du goût : fabrication du pain avec Madame CAUME.
- ✓ Rencontre avec le centre de loisirs de St Côme.
- ✓ Expo vente de vêtements et chaussures.
- ✓ Quine.

Novembre

- ✓ 2 spectacles avec Les chanteurs d'Olt.
- ✓ Préparatifs des fêtes de fin d'année.

Décembre

- ✓ Préparatifs des fêtes de fin d'année.
- ✓ Fête des anniversaires avec Sylvie PULLES.
- ✓ Arbre de Noël le 22 décembre : spectacle de cirque avec Ely de l'Association EMMA.A, distribution des cadeaux de Noël animé par Serge RAMPAL.

La Présidente,
Louise BELLOC

La Directrice,
Sarah BERTHIER

Présents :

Voir feuille d'émargement.

2- Actualités

- Présentation de Véronique BRIOUDES, IDEC nouvellement arrivée à la Résidence.
- Diffusion des flyers sur la présentation du CVS.

2- Ouverture d'un Pôle d'Activités et de Soins Adaptés (PASA)

L'ARS a retenu le projet de la Résidence et autorise pour début 2026 l'ouverture d'un PASA de 14 places. Le PASA sera aménagé dans la salle de la bibliothèque. Pour respecter le cahier des charges, des travaux sont nécessaires : création d'une cuisine, aménagement d'un WC et d'une douche PMR, création d'un coin repos, salle de télévision. Courant décembre, la salle va être vidée et les travaux vont débuter le 5 janvier 2026. Le PASA ouvrira courant février.

L'équipe dédiée se composera de Barbara (Psychologue), Christiane (Assistante en Soins Gériatriques), Annabelle (Assistante en Soins Gériatriques), et Sylvie (Ergothérapeute). Il sera ouvert en semaine de 10h à 17h et quelques week-ends.

3- Présentation de la nouvelle organisation soignante

À l'initiative d'une partie de l'équipe soignante, et avec l'accord de la Direction, une réflexion a été engagée afin de revoir l'ensemble des postes de travail du service. Une phase d'expérimentation de trois semaines a été menée courant novembre 2025 et s'est révélée concluante. La nouvelle organisation sera donc mise en place à compter du 5 janvier 2026.

Cette réorganisation poursuit trois objectifs principaux :

- Améliorer les conditions de travail des salariés
 - Suppression des horaires « coupés ».
 - Diminution des temps de travail le matin et renforcement des effectifs l'après-midi.
 - Mise en place d'une rotation permettant aux salariés de ne travailler qu'un week-end sur trois.

- Renforcer l'attractivité des postes

Cette organisation vise à rendre la Résidence plus attractive pour les professionnels, notamment en améliorant la qualité de vie au travail.

- Faire évoluer l'approche de l'accompagnement des habitants

L'accompagnement en EHPAD ne se limite pas aux besoins essentiels. Le soin relationnel, le bien-être émotionnel et la qualité du lien social constituent des dimensions essentielles du métier de soignant. Ils contribuent notamment à la production d'hormones telles que la sérotonine, l'ocytocine, la dopamine et les endorphines, qui régulent l'humeur, influencent la température corporelle et participent à l'équilibre global de la personne.

Les temps allégés le matin permettent de dégager davantage de disponibilités l'après-midi pour renforcer les accompagnements relationnels et les activités : sorties, ateliers, temps individuels, médiation animale, musique, etc. Ces actions font pleinement partie du soin global apporté aux habitants.

Le premier trimestre 2026 pourra être marqué par quelques ajustements, le temps que les habitants comme les salariés prennent leurs nouvelles habitudes. Toute amélioration nécessite une période de transition, durant laquelle un certain désordre est normal avant que la nouvelle organisation ne se stabilise pleinement.

4- Consultation sur les tarifs

La Résidence applique chaque année le taux directeur maximum publié dans les derniers jours de l'année par le Ministère de l'économie, aux habitants présents au 31/12 dans l'établissement et ne percevant pas l'Aide Sociale. Pour les nouveaux entrants sur l'année 2026, le Conseil d'Administration a décidé d'appliquer le même tarif si celui-ci ne descend pas en-dessous de 2.5%.

Grille des tarifs 2026

Désignation	2026
Repas sur place midi	13€
Repas sur place soir	11€
Repas à emporter	12€
Repas à emporter (viande et légumes)	10€
Repas invités	16€
Repas invités < 12 ans	10€
Repas de fête (Noël, jour de l'an, Pâques)	25€
Repas de fête < 12 ans	12.50€
Bouteille de Champagne	26€
Forfait mensuel téléphone	3€
Forfait mensuel Internet	0

5- Etat d'avancement sur le projet d'agrandissement

La Résidence va faire appel aux services d'un cabinet d'architecture spécialisé pour les EHPAD.

6- Bilan des événements indésirables

Un document est mis à la disposition des habitants et des familles pour remonter les satisfactions et insatisfactions. Il est important de faire remonter un maximum d'éléments pour permettre à la maison de s'améliorer.

Nous avons des retours oraux mais pas d'écrit. Il est important pour la certification de consigner par écrit le bon comme le moins bon.

7- Restauration

Les habitants jugent que les quantités servies à table sont variables en fonction des repas (soit trop soit pas assez). Parfois, les habitants situés en fin de service, n'ont pas la possibilité d'être resservis car l'agent n'a pas su gérer les quantités restantes.

Réponse de la Direction : Les Responsable des cuisines et de l'hébergement seront informées de ces remarques. Concernant la « repasse », le sens est alterné une semaine sur deux.

8- Animation

Temps forts depuis le mois de septembre :

Septembre

- ✓ Cirque ROZEL
- ✓ Challenge SOLEA à Millau
- ✓ Séjour vacances à BRENS

Octobre

- ✓ Séances de médiation par l'animal.
- ✓ Semaine du goût : fabrication du pain avec Madame CAUME.
- ✓ Sortie à la ferme Saint Hubert.

Novembre

- ✓ 2 spectacles avec Les chanteurs d'Olt.
- ✓ Préparatifs des fêtes de fin d'année.

Evènements à venir :

Décembre

- ✓ Préparatifs des fêtes de fin d'année.
- ✓ Fête des anniversaires avec Sylvie PULLES.

- ✓ Arbre de Noël le 22 décembre : spectacle avec Monsieur Ely, distribution des cadeaux de Noël animé par Serge RAMPAL.

Janvier

- ✓ Séances de médiation par l'animal.
- ✓ 9 janvier : vœux du Maire et du Conseil d'Administration.
- ✓ 10 janvier : spectacle à la salle des fêtes de St Côme offert par la municipalité.
- ✓ 29 janvier : rencontre SOLEA à Pont de Salars pour un spectacle de Cabaret.
- ✓ Partenariat avec l'école Sainte Marie autour des jeux de société.

Février

- ✓ 10 février : spectacle de chant avec Adeline MOUE,
- ✓ 27 février : fête des anniversaires avec la chorale LA CLEF DES CHANTS
- ✓ Partenariat avec l'école Sainte Marie autour des jeux de société.

Mars

- ✓ 13 mars : présentation par le réalisateur Luc Perrin de son film « Pigüé, un coin d'Aveyron dans la Pampa".
- ✓ 26 mars : carnaval à St Amans.
- ✓ 27 mars : spectacle musical avec Dominique Jeanne.

AVRIL

- ✓ 17 avril : expo et vente de vêtements par AGE D'OR
- ✓ 28 avril : fête des anniversaires avec Guilaïne – Spectacle musical

9- Questions diverses

Salon de coiffure : fermeture temporaire sur le mois de janvier en raison des travaux pour le PASA. Les coiffeuses poursuivront leur activité au domicile des habitants.

Absence de la Responsable de l'animation : absence programmée pour plusieurs semaines (février-avril 2026). Valérie, l'animatrice sera présente plus souvent pour compenser l'absence. Son départ à la retraite est prévu en été 2026. Le poste sera ouvert au recrutement dès lors que le départ sera officialisé par écrit.

Etude énergétique : l'étude n'a pas encore été lancée.

Climatisation des parties communes : nous avons reçu un premier devis et nous sommes en attente d'un second. Les travaux seront programmés courant 2026 pour une mise en service cet été.

La Présidente,
Louise BELLOC

La Directrice,
Sarah BERTHIER

Bienvenue à...

Mr et Mme BESSODES Claudine et Lucien sont entrés le 10/09/2025

Monsieur : Je suis Lucien, l'aîné de 6, notre père était charron carrossier. J'ai été à l'école de St Côme puis au Sacré Cœur à Rodez pour le certificat et le brevet. J'avais 15 ans et j'ai aidé mon père. Je suis parti en Algérie pendant deux ans et demi. Au retour, j'ai monté une usine à St Côme qui fabriquait des armatures de fauteuils et canapés pour l'entreprise Puech d'Espalion. Je me suis marié avec ma voisine et nous avons eu 3 enfants. En 10 ans, l'entreprise s'est développée et a connu jusqu'à 80 ouvriers. Ensuite, elle fut dévastée par un incendie. Par la suite, nous avons tenu un magasin de meubles à Toulouse avant la retraite où nous nous sommes retirés à la Rigaldie. Nous avons 4 petits-enfants et 5 arrière. Ici, je connais beaucoup de monde, nous sommes en pays connu.

Madame : Née à Paris, je suis originaire de la Rigaldie et j'ai été pensionnaire au couvent de Malet pendant quelques années. Nous étions 3 et mes parents étaient dans le commerce à Paris puis sont revenus à St Côme. Ils avaient acheté le café hôtel Galié devant la fontaine. C'est d'ailleurs là que j'ai rencontré mon mari qui habitait en face. J'ai élevé 3 enfants et été au côté de mon mari bien pris par l'entreprise. Nous voilà dans le village de nos racines.

Mme COSTES Hermance est entrée le 15/09/2025

Je suis née à Lescaillou, un lieu sur la route d'Estaing au carrefour de Vinnac, Le Causse et Le Monastère. Nous étions 5 enfants dans la petite ferme. Nous allions à l'école à Vinnac, à une demi-heure à pied et le midi on rentrait manger. Les 2 dernières années, je fus pensionnaire à St Michel à Espalion jusqu'au brevet. Vers 17 ans, j'ai suivi les cours ménagers au château d'Estaing, c'était très très pratique et j'ai beaucoup appris. Ma sœur partie à Paris, je suis restée pour aider à la ferme et j'ai rencontré mon mari qui était maçon. Je l'ai aidé en tenant les papiers et la comptabilité de l'entreprise. Nous avons eu 6 enfants et avons vécu aux Matelines. J'ai continué l'activité agricole avec quelques vaches. Je suis entourée par mes 13 petits-enfants et je compte 7 arrière petits-enfants. Ces derniers temps, j'avais du mal à me suffire, les enfants venaient bien mais chacun a ses occupations. Je ne pouvais plus rester seule et je suis rentrée à la maison de retraite pour plus de tranquillité.

Mme CATUSSE Elisa est entrée le 15/10/2025

Je suis Saint Cômoise pure, née Revel. Mon père était sabotier, il coupait l'arbre, le débitait et taillait dans le bois pour en faire des sabots, il a été aussi facteur. Nous étions 6 dans une maisonnette, route d'Aubrac. Je suis allée à l'école jusqu'au certificat d'études. A 14 ans, je suis partie travailler pendant 2 ans au château de Zénières où on confectionnait des grands tapis d'orient, en suite j'ai travaillé dans différentes épiceries d'Espalion, de Montpellier et de St Côme. Je me suis mariée en 1951 avec Albert, un maçon originaire de Campuac, venu travailler au barrage. Nous avons eu 4 enfants. Employé dans l'entreprise Legrand, il a participé à la construction du centre de rééducation d'Espalion puis est devenu salarié de l'hôpital pendant 16 ans. J'ai fait partie du conseil municipal de St Côme pendant 2 mandats. A la retraite mon mari faisait des paniers en viorne. J'ai 9 petits-enfants et 18 arrières. Pour tranquilliser tout le monde, mes enfants et moi-même, je suis rentrée à la maison de retraite, ce qui ne me dépayse pas du tout, toujours dans mon village. J'aime lire, je joue aux cartes et me retrouve avec d'autres saint Cômois.

Mme SEPTFONDS Rosa est entrée le 28/10/2025

Je suis de Belvezet, hameau isolé à mi-chemin de St Chély d'Aubrac et d'Aubrac. Mes parents étaient agriculteurs et nous étions 7 enfants. J'allais à l'école sur place. Certains hivers rudes forçaient notre père à nous amener avec la jument tellement les congères étaient hautes. En sixième, je suis allée à Ste Proculle à Rodez puis au Lycée Foch. A la suite, j'étais suppléante pendant 3 années pour remplacer des instituteurs dans différentes écoles de campagne. J'ai appris le métier sur le terrain dans des classes uniques avec tous les niveaux. Mon mari était agriculteur à côté de Prades et j'ai exercé à Pomayrols, Condamines et Sainte Eulalie ; je faisais le chemin tous les jours. Nous avons eu 3 enfants. J'ai pris la retraite en 1990. J'ai 4 petits enfants et bientôt 4 arrières. En 2010, nous nous sommes retirés à Espalion. Je ne pouvais plus me suffire toute seule et mes enfants sont rassurés que je rentre en établissement. Je continue de lire, faire des mots croisés et je participe à des animations.

Mme ANGLADE Anna est entrée le 12/11/2025

Je suis née à Roquelaure dans une petite ferme et nous étions 3 filles. Nous sommes allées à l'école de Roquelaure. J'ai aidé mes parents aux travaux de la ferme et à La Toussaint 1957, nous sommes partis en tant que fermiers à la Tour de Masse. J'ai connu mon mari natif de Flaujac et nous avons eu quatre enfants puis 8 petits-enfants. Aujourd'hui, je compte 11 arrières petits-enfants. Dans un premier temps, je me suis

retirée dans un appartement à Espalion puis pour des raisons de santé, je rentre à la maison de retraite de St Côme où Magali, ma belle-fille, travaille depuis de nombreuses années. Par chance, de ma chambre je vois Roquelaure ! Ici, c'est un tout que j'apprécie, le confort, les repas préparés et les animations comme l'accordéon que j'aime beaucoup.

Mme GUERINI Janine est entrée le 11/12/2025

Je suis originaire de Rambouillet et j'ai grandi à Bondy en Seine et Oise. Nous étions 4 enfants et mon père était cheminot. Après le certificat d'études, j'ai travaillé pendant 4 années dans une usine qui fabriquait toutes sortes de brosses. A 18 ans, je me suis mariée avec un jeune homme originaire d'Italie, employé dans une imprimerie. Nous nous sommes installés à Clichy. Mon mari s'est mis à son compte et nous avons eu 3 enfants. Il y a une dizaine d'années, nous sommes venus vivre à St Côme où notre fils résidait. Depuis le décès de mon mari, vivant seule et faisant de nombreuses chutes, j'ai préféré rentrer en établissement. J'ai 6 petits-enfants et 3 arrières petits-enfants. En étant à l'EHPAD, j'ai plus de tranquillité d'esprit. Mon fils continue de venir me voir. Je regarde la télévision et souhaite aller à l'accordéon du jeudi matin ainsi qu'à la gymnastique douce.



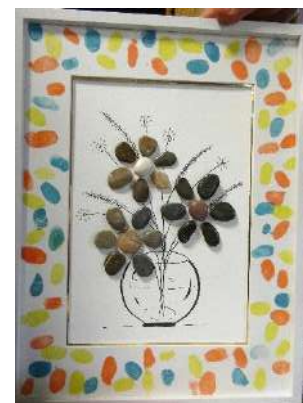
***L'ensemble de la Résidence les Galets d'Olt
vous souhaite une bonne adaptation***



Du mouvement dans le personnel

Départs :

Aurélie Marcilhac



L'accompagnement au séjour vacances marque les derniers jours de travail aux Galets d'Olt pour Aurélie Marcilhac. Après 22 ans de travail d'aide-soignante elle s'en va vers d'autres horizons. Elle n'oubliera jamais toutes ces années au sein de cette maison...



Théo Besombes

Chers résidents, chères familles,

Je vous écris ce petit mot pour, tout d'abord, vous remercier.

Arrivé en février 2022 dans cet Ehpad, j'ai découvert une ambiance chaleureuse qui m'a permis de me développer professionnellement et personnellement. Je ne suis pas parfait mais j'ai tenu compte de chaque remarque afin de m'améliorer.

Ce petit mot ne sera peut-être pas très long.

Vous accompagner dans les bons et les mauvais moments fait partie du job et c'est avec un immense plaisir que je l'ai fait. Heureusement tous mes collègues, aides-soignantes, ASH, psychologues, kinés, secrétaires, médecin... sont là pour me conseiller et je remercie tout le monde pour leurs petits mots qui paraissent anodins mais qui sont importants.

Dans chaque moment que j'ai pu passer avec vous, résidents, familles, je retiendrais votre sympathie et vos sourires qui parfois veulent en dire plus que les mots. A l'école on nous dit qu'il ne faut pas s'attacher à nos patients/résidents afin de ne pas être trop impacté par les mauvaises nouvelles. Mais comment ne pas créer une relation avec vous, que j'ai pu côtoyer tous les jours. Venir discuter dans les moments de stress, de questionnement ainsi que lors des soins, les rires, les blagues qui sont indispensables pour égayer la journée de tous.

Quand on arrive dans une telle structure, on ne choisit pas les résidents ni l'entourage. On essaie de s'intégrer au mieux pour vous accompagner de la meilleure façon, et selon chacun, nous avons créé une relation qui me marquera à vie. Vos sourires et vos remerciements sont une belle récompense dans notre travail.

Merci pour votre accueil ! Maintenant c'est une page qui se tourne pour moi, je ne pars pas bien loin puisque je m'en vais sur Estaing et St Côme en tant qu'infirmier libéral.

Un infirmier parmi tant d'autres

Théo Besombes

Clarisse Battedou :



Après presque deux belles années à vos côtés, il est temps pour moi de partir vers de nouveaux horizons. Merci à tout le personnel pour sa bienveillance, et aux résidents pour leur gentillesse et les beaux moments partagés.

Je garderai un très bon souvenir de ces deux années passées parmi vous.

Avec toute mon affection

Clarisse

Nouveaux :

Véronique Brioudes :



Je suis née, j'ai grandi et je vis à Valady, village au creux du Vallon de Marcillac. J'ai 48 ans et je suis l'heureuse maman de Valentin qui aura 25 ans et qui est instituteur dans le bassin. J'affectionne le handball, la lecture, les soirées en famille et entre amis. Je souhaite mettre à profit mon expérience et mon savoir être afin de permettre aux habitants de la Résidence des Galets d'Olt de se sentir comme à la maison. Je suis quelqu'un de simple, à l'écoute de chacun et je serai ravie de tous les temps d'échanges que nous aurons à l'avenir. Ravie par cette nouvelle expérience. *Véronique*

Géraldine Costenobel

J'ai rejoint l'équipe d'A.S.H. depuis le 25 août 2025. Avant j'étais employée dans l'hôtellerie et la restauration à Laissac. Je souhaitais depuis longtemps travailler auprès de personnes âgées pour avoir du contact humain. Je me suis bien intégrée et l'équipe est super. *Géraldine*

UNE PENSÉE POUR ...

Madame BOULET Josette nous a quittés le 01/10/2025 à l'âge de 92 ans

Madame FERET Jacqueline nous a quittés le 10/10/2025 à l'âge de 93 ans

Madame PELAMOURGUES Josette nous a quittés le 01/11/2025 à l'âge de 91 ans

Monsieur CARRIE Jean nous a quittés le 21/11/2025 à l'âge de 77 ans

Madame CARRIE Françoise nous a quittés le 28/12/2025 à l'âge de 88 ans

L'ensemble de la Résidence adresse ses sincères condoléances aux familles
et s'associe à leur peine.

Des mots en vrac venus d'ailleurs,
Des mots sortis tout droit du cœur;
Parfois on ne les comprend pas
Car le traducteur n'est pas là.

Mais laissons ces mots nous parler,
Ils nous disent la vérité
D'un cerveau parfois tourmenté
Qui ne parle qu'en langue "Aimer".

Qu'elle porte le nom d'Alzheimer,
Ou bien démence ou parfois peur,
Qu'elle soit légère ou confirmée,
Elle nous invite à méditer.

Penser un monde autrement
Où l'étranger c'est le présent
Et où le temps déjà passé
Devient moment à partager.

Qu'a-t-elle lu dans vos regards ?
Qu'a-t-elle inventé au hasard ?
Sa vie dans le jour qui s'écoule
Une vie où l'on perd la boule.

On ne peut pas tout expliquer
Dans nos cerveaux mal adaptés.
Combien de mamans sont là-haut
Sans qu'on ait compris tous leurs mots ?

Mais je suis sûr qu'au Paradis
Tous les mots d'amour sont traduits
Pour que ce lien soit infini....

Paul et Marie MOREL

Bonjour Monsieur

Paysan, agriculteur, c'était mon métier. J'ai repris la petite ferme de mon père située dans l'ouest du département de l'Aveyron, à Balaguier d'Olt près de Cajarc et Figeac, ancien canton de Capdenac, dépendant de la sous-préfecture de Villefranche. La commune est immense avec beaucoup de dénivelé. L'exploitation des parcelles était difficile avec ce relief, j'étais devenu le seul paysan de la commune à l'époque tellement les terres étaient inexploitable ! Vous savez, avec du recul, maintenant, je me demande pourquoi je suis resté là ? Je n'avais appris aucun autre métier, il n'y avait aucun outillage dans les petites fermes, alors on ne savait que travailler la terre.

Jeune garçon, après la journée d'école, je gardais les vaches, les moutons et après la guerre, je suis resté à la ferme. J'ai démarré en achetant des bouts de terre que mon père avait en fermage. Il y avait quelques lopins exploitables mais j'étais obligé de tout prendre, les travers où rien ne pousse. Mon premier achat de terrain : sur 1 hectare, il y avait 800 m² d'herbe, 5 000 de bois et le reste friche abrupte ! Pour couper un arbre du dessous, il fallait s'accrocher à celui du dessus ! par ces terrains pentus des arbres de plus de 300 ans végétaient. Il n'y avait que les bords du Lot où les surfaces étaient de bonnes terres. J'ai emprunté au Crédit Agricole pour agrandir l'exploitation et j'ai fini de rembourser quelques années avant la retraite. On vivait un peu au jour le jour, avec une douzaine de vaches. Au début, j'ai labouré avec le brabant et j'ai acheté le premier tracteur vers mes 30 ans. Il coûtait 1 million de francs et la banque prêtait.

Vous savez, autrefois, il y avait 28 planteurs de tabac et aujourd'hui une seule exploitation agricole dont le siège se trouve sur la commune d'à côté ! On faisait beaucoup de choses comme le seigle pour paille ; il devenait très grand et on le coupait à moitié vert, avant qu'il soit mûr. Ça grandissait à vue d'œil et ça restait fragile avec un coup de vent et la pluie, il cassait. Sa paille était utilisée pour rempailler, habiller les chaises faites avec du roseau. Dans l'hiver ou les jours de mauvais temps, dans les maisons, le soir, à la cuisine, on travaillait les tiges de seigle... Dans ma jeunesse, il y avait 3 fabricants de chaises, des petites manufactures qui employaient une vingtaine de jeunes, ce qui amenait un complément, un petit rapport dans chaque ferme. Cette petite industrie s'est terminée quand j'avais 30 ans à peu près, vers 1965.

Le paysan, il a la liberté de travail, c'est le patron, c'est le seul avantage. Enfin, c'est aussi le temps qui commandait les travaux, il fallait s'y résigner ! On ne comptait pas les heures par contre, on travaillait 365 jours par an comme des bêtes quand j'y pense !

Ma femme était de Décazeville et le dimanche, c'était la sortie chez ses parents. Je la laissais avec les enfants, après le déjeuner de midi, je repartais m'occuper des bêtes, je revenais le soir souper avant de ramener tout le monde à la maison.

Je me rappelle avoir amené un veau à la foire de Villeneuve en le tenant avec une corde sur un chemin de 15 kms ! Il fallait avoir l'habitude, on revenait avec quelques génisses achetées, on les amenait par la route, il n'y avait pas encore beaucoup de circulation heureusement.

J'avais 3 ou 4 voisins et nous avions du matériel en commun, une petite moissonneuse batteuse d'occasion, une presse de petites bottes carrées achetée toute neuve. On était voisins à quelques centaines de mètres, pas seuls. Certains travaux se faisaient ensemble comme les battages, il fallait être une quinzaine. L'entraide était nécessaire, la batteuse faisait le circuit dans chaque ferme. L'hiver, on faisait un peu de bois, on coupait les buissons, on tombait les murets de pierres de silex et de grès

pour en rebâtir ailleurs. Pour arrêter la terre, il fallait des petits murets tellement le terrain penchait. Dieu sait si j'en ai ramassé des cailloux ! En contraste, on travaillait des parcelles de blé, d'orge, de maïs, plus au bord du Lot, des terres d'alluvions bien plus riches. Dans les années 40, même dans ces petites propriétés de 2 ou 3 vaches, les paysans vivaient en autarcie, récoltes de pommes de terre, un peu de vigne, du blé pour faire la farine du pain. Il y avait un pétrin sous la table dans toutes les maisons. A la campagne, les gens se suffisaient, lapins, poules, œufs, agneaux, chevreaux, on faisait des fromages, des cabécous avec le lait des vaches. On laissait les animaux de basses cours s'élever sauvagement, un peu de grain donné à la volée, elles se nourrissaient avec ce qu'elles trouvaient. J'ai vu des poules monter sur le dos des vaches pour attraper des mouches, les poules couvaient et ça sortait de partout ... On mangeait aussi bien que dans les villes, on ne crevait jamais de faim. Les pantalons étaient rapiécés, cela n'empêchait pas de courir ! Pas d'argent, il fallait être polyvalent et on l'était par la force des choses.

La vie à la campagne, c'était le travail sans compter, on vivait de nos petites productions et les gens n'étaient pas plus malheureux, c'était la liberté, même si les saisons rythmaient les différents travaux. Le travail de paysan a presque disparu, aujourd'hui, ce sont plus des entrepreneurs qui font appel à d'autres entrepreneurs pour les gros travaux. Mais il n'est pas plus facile ! On dit qu'il y a un retour à la campagne. Les maisons sont « occupées » en tant que résidence secondaire par des jeunes retraités citadins ou venant de pays étrangers comme la Belgique, la Hollande. Le paysage a changé, car ils ne vivent pas à l'année comme le paysan ou l'agriculteur. Ce n'est plus la même chose.

Michel Ville



Le cirque dans nos murs

Le mardi 2 septembre, la représentation du Cirque Rozel que nous connaissons depuis de nombreuses années, s'est déroulée dans la cour intérieure et non au parc en raison du sol bien mouillé. Tout le monde a apprécié ce spectacle des plus vivants...



« Pour moi, c'était un joli spectacle et même plus beau que les autres années. Ça jouait bien, toute une famille impliquée, parents, enfants. Quel travail derrière, quelle patience pour dresser le chat et la chèvre, des animaux têtus ! Les exercices physiques aussi bien réussis. De ma fenêtre, je n'aurais pas pu voir, avec les parasols, ça valait le coup de descendre. » *Lucienne V.*

« Une seule fois, j'avais été au cirque dans mon enfance, c'était à Agen, dans le Lot et Garonne, j'étais chez ma grand-mère à l'occasion du mariage d'une tante. C'était un événement de voir les animaux sauvages pour la première fois, éléphants et lions, des numéros de trapéziste, de clown. Là, c'était pas mal, le numéro de la chèvre en particulier, sur plusieurs hauteurs d'étagères elle se mettait à genou, elle saluait le public en levant la patte. Les jeunes étaient doués avec leurs numéros de jonglage. » *Raymond B.*

« Oh c'était formidable, j'étais dans ma chambre à la fenêtre ; ce qui m'a amusé le plus, c'est le petit chat : il dormait sur la table, bien sage et quand son tour est arrivé, il était excité ! Et la biquette, toute aussi intéressante... Le soleil donnait, des chapeaux distribués. » *Simone M.*

« Le petit clown m'a attendri, adorable, il était tellement spontané, il ne calculait pas, un enfant du cirque, vraiment ! Quand j'avais 10 ans, je me rappelle de cette première fois au cirque. Il fallait aller à Espalion, toute une expédition, en voiture avec les voisins. J'ai le souvenir du numéro de trapèze extraordinaire, j'avais 10 ans à peu près. » *Louise Belloc*

« Je n'y suis pas allé. Autrefois, à Capdenac, Villefranche, tous les 2 ans, des grands cirques se déplaçaient, Amar, Bouglione, Pinder...

Gamin, je me souviens avoir vu passer ces énormes convois, il fallait prévoir les emplacements, la nourriture. Après la guerre, dans les années 50, à l'âge de 18 ans, j'avais de la famille à Paris, je suis allé visiter le cirque d'hiver réputé à l'époque. C'était incroyable de voir tous les animaux sauvages des grands cirques, il fallait plusieurs jours, il y avait des accompagnants. C'était une immense ménagerie où les animaux étaient abrités et soignés pendant la saison froide de l'hiver. » *Michel V.*



Le petit train autour du trou de Bozouls

Vendredi 12 septembre, temps clément pour une sortie plein air avec le piquenique au square se situant devant la mairie et la balade en petit train dans le trou de Bozouls.

« C'était parfait, rien ne manquait. Après un piquenique devant l'hôtel de ville, une petite marche pour rejoindre le train. Tout était à notre portée. Très bien installés dans le petit train, nous avons vu de magnifiques maisons bien fleuries, nous nous sommes arrêtés à l'église Sainte Fauste. Ceux qui souhaitaient la visiter, pouvaient descendre, le train attendait. On a pu voir au loin la vierge, tout en bas. La visite a duré 40 minutes avec un commentaire de tout et le temps était idéal. Au retour, aussitôt descendus, le train était déjà plein. Le goûter a suivi. C'était une très belle journée pour moi, bien organisée, d'autant plus que j'ai revu Fabienne, l'infirmière qui était là à l'époque où ma belle-mère était résidente. » *Andrée A.*

« Oh, je n'imaginais pas Bozouls si grand ! Le trou présente un relief abrupt, avec une roche de teinte claire. Comme il est curieux de voir la manière dont l'érosion a sculpté le paysage !

J'ai visité l'église, il y avait une jolie chaire. J'ai beaucoup apprécié cette sortie avec un temps choisi mais j'ai été très fatiguée. » *Odette A.*

« Bozouls, je connais bien car j'ai travaillé chez Lacroix pendant 27 ans et un de mes fils y habite. Il y a longtemps, une vingtaine d'année sans doute, j'avais visité le canyon avec mon épouse ; cela se fait à pied jusqu'en bas en prenant un chemin, on peut voir les chèvres, se sont de bonnes élagueuses ! On peut apercevoir en contre-bas un cheval en fer réalisé par un artiste de chez Braley...

En train, j'étais bien content mais ce n'est pas extraordinaire. Bozouls s'est développé, j'ai participé bénévolement à la construction de l'église dans les années 64-65 comme beaucoup d'agriculteurs à l'époque. Je me rappelle du funambule, Henry, l'homme qui a traversé le trou sur un fil, c'était dans les années 80... » *Antonio C.*



Un challenge sportif plein d'énergie et de bienveillance

La maison de retraite a récemment participé à une journée sportive pas comme les autres, rassemblant



plusieurs résidents autour de petits défis ludiques et adaptés. L'objectif était simple : bouger, partager et surtout profiter d'un moment convivial ensemble. J'ai eu la chance d'encadrer et de participer activement aux activités, aux côtés des résidents. Ensemble, nous avons relevé des épreuves variées : jeux d'adresse, relais collectifs, petits parcours moteurs... Chacun a pu se dépasser à son rythme, encouragé par les autres. Ce qui a rendu cette journée encore plus riche, c'est son esprit multigénérationnel. Les rires, les sourires et les échanges entre jeunes et aînés ont créé une belle complicité.

Cette journée restera un souvenir chaleureux, marqué par le partage et les émotions. Elle a permis de renforcer les liens entre générations et a rappelé combien le sport, même adapté, est un merveilleux vecteur de bien-être et de convivialité. *Emma Berthier*

RESIDENTS

« Troisième fois que j'y vais et du coup : 3^{ème} médaille ! Je les collectionne. Il a fait beau et dans le parc, c'était bien, les activités à l'intérieur, ça allait aussi. Le plus fatigant, c'est de se lever, de s'asseoir, c'est sans arrêt ! Le soir, on n'en peut plus ! C'est là, que l'on s'aperçoit que l'on a bien travaillé physiquement ! C'est du sport. » *Angèle S.*

« Je suis ravie d'avoir participé, on est fatigué mais content, satisfait des « exploits réalisés », celui de la carabine m'a marqué, il fallait tirer le chevreuil, en carton, et c'était avec une carabine silencieuse. Mes fils sont des chasseurs, j'ai bien pensé à eux. Il fallait y faire vous savez ! J'ai la médaille accrochée au mur et ça me fait plaisir ! » *Françoise C.*



Entraînement quelques jours avant pour le fil rouge : passe du ballon de rugby Il faudra assurer !



Jour J



Une médaille pour tous les sportifs !



Séjour vacances

Dans Notre Journal n°78 nous vous présentons un séjour de vacances à BRENS du 22 au 26 octobre 2025 dans le parc résidentiel de loisirs "Les chalets de Fiolles" proche de l'Hérault à deux pas de Gaillac et Albi.

Les vacanciers sont : Mme Andrée ASTRUC, Mme Janine BESSIERE, Mr André BOULET, Mr Maurice BOUTONNET, Mr Antoine CARVALHO, Mr André DELOUVRIER, Mme Lucienne POLLAERT accompagnés d'Aurélie MARCILHAC ET Evelyne ROUVELET.

Voici un petit compte rendu en photo :

Lundi 22 14h30 - Départ de St Côme sous la pluie



17h30 - Installation dans les chalets

Mardi 23 – Matin – Visite du vignoble BASALMINE à Gaillac



Après-midi : Excursion en bateau sur le Tarn au départ du port de plaisance d'Aiguelèze



Tout au long du séjour la météo s'est montrée bien capricieuse ! Il faisait plutôt frisquet...



Mercredi 24 - Matin – Direction Cordes Sur Ciel
Repas au restaurant Le Bistro Cordais
Après-midi - Visite en petit train à Cordes sur ciel



Jeudi 25 – Matin – Visite de la cathédrale d'Albi et ses alentours



On se sent petit !

Devant le musée Toulouse Lautrec



Palais de la Berbie
et ses jardins



Tout au long du séjour : Repos, activités, jeux et promenades sont proposés selon l'énergie de chacun





« Aurélie, Evelyne nous avons eu la chance et le plaisir de partager ce séjour avec vous. Merci pour toute votre attention à ce que tout se passe bien ! Un cadeau pour vous Aurélie



car ce sont vos derniers jours de travail comme salariée à la résidence.

Merci, merci pour tout ce que vous avez fait pour nous ! »

Vendredi 26 : Jour du départ

Au revoir et un grand merci à nos hôtes Lydie et Alain qui nous ont réservé un très bon accueil, mitonné de bons repas et répondu à nos demandes avec gentillesse.

Sur la route du retour

Pique-nique à l'étang de l'Ile sur Tarn entouré d'oies et canards



L'ensemble du groupe a été satisfait de ce séjour. Chaque journée a été riche en découverte. Pour certains un des temps fort a été le jour où nous sommes allés à la cathédrale d'Albi. Les temps hors visite où nous nous réunissions dans un chalet a été de bons moments (repos, discussions, jeux de société, pétanque...) les parties de pétanque aussi font partie des bons souvenirs.

Chacun est heureux d'avoir eu la chance de pouvoir vivre ce séjour en compagnie de tous. Des liens se sont renforcés « depuis il y a quelque chose de plus quand nous nous rencontrons ! »

Bons souvenirs et prêt à repartir !



Un grand merci à l'organisme de l'ANCV qui nous a aidé à financer ce séjour. Cette aide financière diminue le coût de la part de chacun des usagers. Grâce à cela des personnes ont eu l'opportunité de vivre des moments inoubliables. Ces moments font grandir l'estime de soi, renforce et élargit les liens sociaux.



Sortie au parc animalier "Le St Hubert"



« Oh, moi, 3^{ème} fois que j'y vais et première fois que nous mangeons sur place ! Il faisait beau, c'est bien tombé. On est monté sur la remorque avec le monsieur qui explique toujours aussi bien, il siffle pour faire venir les animaux et leur donne du pain. La dame conduit le tracteur en toute tranquillité. C'est bien agréable et j'ai vu que Mme Saquet était très contente de voir ces animaux, comme le marcassin de 15 jours qui était si beau ! » *Angèle S.*

« Je connaissais Gages avec le comité des fêtes, nous avons fait la sortie au restaurant il y a quelques temps. J'ai découvert le parc où nous avons commencé par le piquenique. On était bien installés dans la remorque fermée par des ridelles qui nous permettaient de se tenir en toute sécurité. Ce n'était pas un chemin goudronné mais nous n'avons pas eu de grandes secousses. Nous avons pu voir cerfs, biches, daims marrons, daims mouchetés, sangliers, marcassins... Des jeunes stagiaires nourrissaient les animaux. C'était pas mal cette sortie. » *Raymond B.*

« C'est très grand ce parc, j'y avais déjà été avec mes enfants en famille. Là, on voit les animaux de près au moins, on les observait et ils nous regardaient aussi, ils sont beaux. Après nous, il y avait un groupe, c'est un parc qui marche bien ! » *Mireille B & Jean G.*



"Autour du pain" avec Virginie Caume

J'ai conçu un projet d'animation " autour du pain " le temps d'une demi-journée. J'apporte un four mobile qui permet la cuisson des recettes. Je propose les activités sous forme de jeux (jeux sensoriels et de toucher). J'ai aussi des supports visuels et du matériel d'époque, comme le moulin à grain. Dans un cadre convivial les échanges sont nourris de souvenirs avec la fabrication de pain traditionnel tout en manipulant des outils ancestraux.

Je donne de l'importance au choix de la farine, le mieux c'est la T 80 bio. Les variétés de farines anciennes ne se trouve pas partout. Ici dans la région nous avons la chance d'en trouver comme par exemple chez Mr Thierry Cayla en allant vers Salgues, il cultive 3 variétés anciennes comme la Rouge de Bordeaux. *Virginie Caume*

Chacun a plaisir de fabriquer son petit pain en y ajoutant des graines de céréales et des morceaux de dattes. La dégustation est très appréciée !



« La dame avait amené un petit four à bois dans la cour. Oh, ce n'était pas du pain ordinaire, traditionnel, c'était du pain avec des dattes coupées en morceaux, des recettes originales... Pour le faire, elle a dû utiliser de la levure chimique car le levain, la levure de bière ce serait trop long pour la démonstration.

Cela me renvoie à mon père qui faisait le pain pendant la guerre de 39-45.

La veille dans le pétrin, *lo match* en patois, il prenait le levain de la fois précédente qui avait fermenté. Dans un bol, il y ajoutait un peu d'eau et une petite quantité de farine et faisait attendre ce mélange jusqu'au lendemain. Il ajoutait en suite la farine en grosse quantité, l'eau et le sel. Il pétrissait longtemps pendant une heure, cela le rendait plus léger. Ensuite, il donnait forme aux tourtes mises dans des grandes paillasses couvertes d'un linge. On couvrait le tout avec des couvertures et des édredons et on laissait une demi-journée suivant le temps, la saison, la température ambiante. Pendant que la pâte levait, il fallait chauffer le four avec du bois. Le jour où on faisait le pain, c'était le travail d'une journée. On profitait du four pour faire une pâtisserie, un gâteau. Ma mère mettait du riz dans une coupelle en terre avec de l'eau salée, une tranche de lard enfourchée au-dessus du récipient, ça assaisonnait le riz et c'était bien bon. Les cuisinières à bois sont arrivées dans les maisons après la guerre, dans les années 50.

Nous faisons le pain une fois tous les 15 jours à peu près ; les 8 ou 10 tourtes étaient stockées. Au bout d'une semaine, il devenait sec et à la belle saison, les dernières miches entamées avaient quelques moisissures. Chaque famille utilisait à tour de rôle le four du village pour faire son pain, il n'y avait que la famille Valette qui avait son propre four. C'était avec de la farine de seigle à laquelle on ajoutait une petite quantité de farine de froment qu'on avait achetée ou de *trémis* qu'on cultivait au printemps. Quand dans ma jeunesse, j'allais à Coudournac chez une tante, le pain était blanc car ils utilisaient la farine de froment, cela faisait contraste ! Je sais qu'après le seigle, à Aunac, dans les années 50, le froment ne faisait pas à cause de la terre et du climat, il s'est fait du triticale, croisement de froment et de seigle.

Le boulanger a fait son apparition dans le village entre 1950 et 1955, il s'appelait Mr Borie de St Chély, il venait une fois par semaine, on lui amenait la farine et cela nous donnait un certain nombre de bons pour avoir des miches de pain. » *Bernadette B.*



"L'exode des aveyronnais à Pigüé et Paris"

Je représente l'association Rouergue-Pigüé, Sébastien EYCHENNE responsable de l'accueil du centre de loisirs de St Côme m'a invité le 28 octobre pendant les vacances scolaires pour échanger sur un thème qui me tient à cœur : L'exode des Aveyronnais.

Des enfants de la commune et des résidents de la Maison de retraite « Les Galets d'Olt » accompagnés des animatrices ont discuté sur le thème : « Pourquoi des femmes et des hommes ont dû ou pu choisir de quitter leur terre pour aller vivre ailleurs »

Mon exposé est étayé par un diaporama de 20 minutes sur l'exode à Pigüé. De là il s'ensuit les questions réponses. Je suis bien bavard sur le sujet " L'aventure en terre d'Argentine" me passionne. J'ai été là-bas plusieurs fois, on y est toujours bien accueilli !

Les jeunes et les anciens présents sont attentifs, ça intéresse, c'est l'histoire de notre région mais aussi pour certains de sa propre famille. Cela rappelle des souvenirs...

Je constate que tous les résidents présents ont entendu parler de Clément CABANETTE d'Ambec. Cet illustre personnage a été à l'initiative de cet exode où une quarantaine de familles Aveyronnaise quittent l'Aveyron pour la pampa argentine. Elles y fondent une ville, Pigüé. Nous étions en 1884.

J'ai aussi plaisir à apporter quelques précisions sur la migration à Paris, c'est plus récent. Vous êtes nombreux à connaître le nom de brasserie et cafés parisiens. Qui n'a pas été travaillé à Paris ?

Il y a même des anecdotes racontées à l'appui... ça ne s'oublie pas !

Un goûter confectionné par les enfants clôture l'après-midi.

Cet échange intergénérationnel a été riche.

Je remercie les personnes qui en sont à l'initiative.

Jean Andrieu



Les chanteurs d'Olt

C'est toujours avec beaucoup de plaisir que nous présentons aux résidents des « Galets d'Olt », notre nouveau spectacle.

C'est devenu une habitude pour nous de venir à l'EHPAD pour régler les derniers détails, avant de tourner dans tout l'Aveyron et départements limitrophes.

Nous remercions le personnel soignant pour leur accueil et leur dévouement auprès des résidents, qui, lorsqu'ils le peuvent, sont heureux de reprendre avec nous les chansons qu'ils connaissent.

Nous voyons aussi que les nombreux costumes leur plaisent et leur mettent des étoiles plein les yeux ! Notre nouveau spectacle HEROS commence sa longue route. Et grâce aux jolies photos et vidéos faites par Evelyne (elle se reconnaîtra !), nous allons pouvoir améliorer nos prestations et entamer une grande campagne de communication. La troupe des chanteurs d'Olt vous souhaite une très belle année 2026 et espère vous revoir très bientôt.



L'HISTORIETTE

Distribution des journaux....

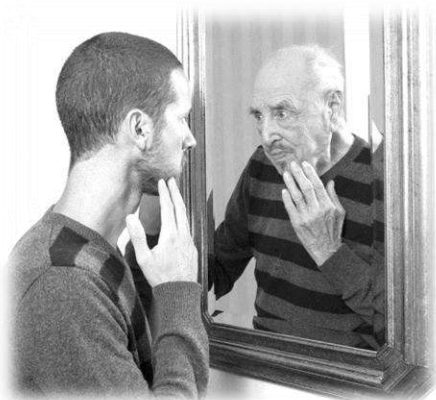
Ce samedi-là, la distribution des journaux a pris un petit air de comédie...

Mme Costes du 1^{er} a eu la surprise de recevoir le journal du jour sans être abonnée, pendant que Mr Costes du 3^{ème}, lui, attend toujours le sien !

Alertée de cet impair, je file chez Mme Costes récupérer le fameux journal avec mes excuses sous le bras. Je la trouve en pleine lecture, visiblement bien installée dans son intrigue matinale, et là, elle me regarde et me demande tout naturellement :

- « Vous êtes dans quelle chambre, vous ? »

... Et là, choc existentiel ! A la veille de mes 50 ans, être pris pour un résident, c'est le coup de vieux le plus poli que j'ai reçu cette semaine !



Sortie avicole à Bozouls

Les animaux de la basse-cour ? Pas vraiment, nous voilà devant des spécimens de gallinacés exceptionnels, dignes de la cour de Versailles...

Les résidents ne manquent pas d'admiration face à ces très belles créatures :

« Belle exposition, j'étais impressionné par la variété de poules et de coqs, c'est dingue, les couleurs des plumes, les houpettes, les crêtes... En fauteuil, j'ai fait mon tour à mon gré et ça m'a plu. A la fin, on a bu un coup avec une part de gâteau, c'était pas mal. Tout se passe à l'intérieur, abrité dans des grands halls. J'avais même une plume de coq à l'oreille ! La sortie était bien menée, impeccable ! » *Lucien B.*

« Il y avait des dindons, des pigeons à n'en plus finir, les canards, non, à cause de la grippe aviaire. Toutes ces bêtes étaient magnifiques ! Plus belles que dans nos fermes. C'était très propre, les coqs chantaient. Et les lapins aux grandes oreilles, longues et grandes comme des parapluies. J'ai bien aimé cette sortie. » *Jean G.*

« Moi, j'avais des pondeuses avant de venir ; le renard s'en est occupé. Sinon, j'ai remarqué les pigeons, des gros, des voyageurs, de toutes sortes. » *Raymond B*



En attendant Noël...

Célébration de Noël avec les enfants de l'école Ste Marie animée par le père Barrié et les institutrices.



Sortie à la Terrisse à la découverte de l'exposition "Le petit monde merveilleux des Santons" L'occasion de découvrir la vie d'un village au début du siècle dernier, les métiers d'autrefois, les travaux des champs... Des scénettes qui nous ont ravies, commentées par Rémi Nayrolles le créateur. C'est bien MERVEILLEUX !



Atelier pâtisserie, une belle odeur de cannelle se dégage dans la maison. Des petites étoiles coupées à l'emporte-pièce viendront compléter la décoration des tables pour le jour de Noël



Décor de Noël de la résidence



Fêtons Noël...

Un Noël sous la neige... il y a bien longtemps que nous ne l'avions vue à Saint Côme !

Lundi 22 décembre... Nous nous en souviendrons...

Les festivités de l'arbre de Noël un peu bouleversées ! Le spectacle est annulé mais le père Noël a pu se déplacer à la grande joie des petits et grands présents !



Serge Rampal pour la deuxième année est revenu pour la distribution des cadeaux. Sa délicatesse, ses mots attentionnés et ses chants de Noël qui accompagnent l'offre du présent est empreint d'émotion pour beaucoup.



Dans une ambiance festive les repas du réveillon de Noël, le jour de Noël, le soir de la Saint Sylvestre et le jour de l'an sont excellents ! Aux menus nous avons eu : Huitre, saumon fumé, bouchées d'escargot, boudin blanc, dinde aux marrons, buche de Noël, foie gras, cuissot de chevreuil, entremet au chocolat... tout cela accompagné de bons vins sans oublier le mousseux ! Les tables sont joliment décorées.



L'animation en photos

Dégustation des pâtisseries de Françoise Bonal

« Un goûter signature ! On est gâté ! La fouace au goût de *revenez-y* ! Délicieuse, parfaite ! On la mange comme une vache au râtelier ! Elle me rappelle celle de ma maman !...»



Fête des 100 ans de Mme Alice Ginisty

C'est avec sa famille et l'ensemble des habitants de la résidence que nous rendons hommage à Alice pour ses 100 ans. Christian son gendre et Christian notre musicien du jeudi matin jouent un air d'accordéon et c'est avec véhémence que Roger et l'ensemble de l'assistance entonnent BON ANNIVERSAIRE !



Fête des anniversaires :

Avec René Baldelon fin octobre - Chanteur toujours aussi apprécié ! Avec son allant il a entraîné le personnel à le suivre dans une chorégraphie endiablée !



Avec Sylvie PULLES
fin décembre



Vœux de la municipalité et du conseil d'administration de la résidence

C'est sous les masques que le conseil municipal et les membres du conseil d'administration réunis, ont souhaité la bonne année à l'ensemble de la résidence.



MERCI !

En ce début d'année, la résidence tient à exprimer sa profonde gratitude à toutes celles et ceux qui s'engagent bénévolement à ses côtés.

Merci à ceux qui offrent des spectacles, participent aux quines, accompagnent les sorties, assurent la présence aux offices religieux et animent ces temps de partage tout au long de l'année. Un grand merci également à ceux qui apportent légumes, fruits, fleurs ou qui offrent goûters et repas, ici comme à l'extérieur de l'établissement.

Votre présence bienveillante, votre dévouement et votre générosité sont une véritable source de joie pour les résidents et toute l'équipe.

Nous vous souhaitons tout le bonheur du monde !

Prenez soin de vous !

Au plaisir de vous rencontrer, de vous retrouver !

ABONNEMENT 2026

Madame, Monsieur,

Si vous souhaitez vous abonner à Notre Journal pour l'année 2026,

3 possibilités s'offrent à vous :

- Recevoir la version papier abonnement sans envoi postal 5,00 €
- Recevoir la version papier abonnement avec envoi postal 14,00 €
- Consulter le dernier journal sur le site internet **ehpad-les-galets-d-olt.fr** (gratuit)

Veuillez nous retourner le bulletin ci-dessous en précisant votre choix.

✂.....

BULLETIN D'ABONNEMENT 2026

A retourner à
EHPAD Résidence les Galets d'Olt
2 rue Porte Neuve
12500 SAINT COME D'OLT
ou accueil@lesgaletsdolt.fr

Nom : Prénom :

Adresse
.....

- ☐ Je m'abonne à NOTRE JOURNAL pour l'année 2026 version papier sans envoi postal 5 €
- ☐ Je m'abonne à NOTRE JOURNAL pour l'année 2026 version papier avec envoi postal 14 €
- ☐ Je m'abonne à NOTRE JOURNAL pour l'année 2026 version Internet.

Dans ce cas, merci de nous indiquer ci-dessous votre adresse mail :

.....

Date :

Signature :