

## Mathis, Service civique

Depuis début décembre, Mathis a rejoint l'équipe d'animation dans le cadre du Service civique Solidarité Seniors.

« Le Service Civique Solidarité Seniors a pour vocation de développer qualitativement et collectivement le Service Civique auprès des personnes âgées. Cet engagement permet de répondre au double enjeu de l'isolement, celui des personnes âgées mais également l'isolement des jeunes, le tout en développant une solidarité intergénérationnelle. »

« Je suis très content d'avoir rejoint l'équipe d'animation et de vous accompagner. Vous êtes tous très gentils. »



## De cœur à cœur



Le lien de Ste Bernadette n°67

Janvier 2024



**Chers Résidents et Membres du Personnel soignants et non soignants de L'EHPAD SAINTE BERNADETTE,**

Une année s'efface et une autre naît.

Si la météo de ce début d'année est des plus perturbée, ce qui est également le cas pour la gestion de nos institutions du fait de l'environnement économique que nous connaissons actuellement, la nouvelle année s'inscrira cependant, comme toujours et avec plus d'efforts encore, dans notre politique de maintenir et d'assurer le niveau de qualité d'accueil, de soins, de bienveillance et de sécurité que nous devons à nos résidents et de façon générale à nos aînés.

Lors de la Fête des Familles, je vous avais fait part, certes de la fierté qu'était la mienne et celle du Conseil d'Administration de l'Association Sainte Bernadette, du niveau d'excellence de la qualité de vie au sein de l'Etablissement et dont j'ai une nouvelle fois été témoin lors du dernier repas de Noël durant lequel le déjeuner servi ainsi que l'animation furent de grande qualité, profitant de cet instant pour renouveler mes remerciements à la direction et à l'ensemble des personnels soignants et non-soignants ainsi qu'aux bénévoles, mais aussi de l'humilité que je ressens face aux défis de tous les jours inhérents à tous groupes humains et plus particulièrement dans une institution comme la nôtre.

En tout état de cause, vous pouvez compter sur moi, sur les membres du conseil d'administration, sur la direction et les personnels pour atteindre les objectifs qui sont les nôtres et ci-dessus brièvement évoqués.

Mesdames, Messieurs, les membres du Conseil d'Administration se joignent à moi afin de vous souhaiter ainsi qu'à vos familles une Très Belle et Heureuse année 2024.

*Jacques BOUGEANT*

## Perrine et Aurélia, psychologues de Sainte Bernadette



Perrine et Aurélia travaillent de concert avec le reste de l'équipe pour répondre aux besoins des résidents en terme de soutien, d'écoute et de présence pour les accompagner dans la vie quotidienne et ses épreuves.

Aurélia Kéravec : « J'ai longtemps travaillé à l'hôpital avant de rejoindre l'équipe de Ste Bernadette en septembre 2023. Je suis très heureuse de venir compléter l'équipe en compagnie de ma collègue Perrine, avec qui j'ai fait mes classes. Au plaisir de vous rencontrer. »

## Les anniversaires du mois de janvier

**Mme Yvonne Kerbaul : le 7 janvier**

**Mme Denise Le Ber : le 13 janvier**

**Mme Marie-Thérèse Lunven, le 17 janvier**

## Vœux

A l'aube de cette nouvelle année 2024, j'adresse à vous tous, résidents, familles, l'ensemble du personnel, les bénévoles, mes meilleurs vœux de bonne et heureuse année.

Que cette nouvelle année se déroule dans la sérénité, la joie et la bonne humeur.

Que Ste Bernadette reste un lieu convivial, gai, plein de vie et de belles rencontres entre les générations.

Un grand merci au personnel qui œuvre auprès de nos aînés avec dévouement et respect.

En ce début d'année, permettez-moi d'avoir une pensée émue pour tous nos amis résidents qui nous ont quittés. Nous garderons en mémoire les merveilleux moments passés ensemble.

**BONNE ET HEUREUSE ANNEE 2024.**

*Geneviève Jacq, Vice-présidente*

## Le spectacle de magie d'Yves Combet



Beaucoup connaissait Yves, résident à Sainte Bernadette et originaire de Plouéan, comme chanteur, coiffeur, commentateur sportif et journaliste. Mais il est également magicien ! Ainsi, pour les fêtes de fin d'année, il nous avait préparé un superbe spectacle de magie. Aucun doute : Yves a plus d'un tour dans son sac ! Nous le remercions chaleureusement pour son talent et pour saupoudrer un peu de sa magie sur notre maison.

## Les bêtises des lutins farceurs de Ste Bernadette

Jusqu'au jour de Noël, deux espiègles lutins sont venus s'installer à Ste Bernadette. Peut-être les avez-vous aperçus ? Voici quelques photos de leurs bêtises :





 Joyeux anniversaire! 

Mme Ginette Le Bellec a fêté ses 100 ans à Sainte Bernadette.



*Pour l'occasion, Yffic Combot lui avait écrit une petite chanson*



Mme Le Bellec est née le 28 décembre 1923 à Reims. Avec son mari, elle a eu un garçon. Elle travaillait comme secrétaire en région parisienne. Mme Le Bellec adore les animaux et en particulier les chats de son fils qui lui rendent visite à Sainte Bernadette. Dans les années 80, elle participe à l'émission « au nom de l'amour », précurseuse de « perdu de vue », afin de retrouver un amoureux de jeunesse. Mme Le Bellec a aimé voyager avec le comité d'entreprise de sa société. Elle est venue vivre à Ste Bernadette, près de son fils qui habite Bodiniry, à Saint Thégonnec, en octobre 2018. Elle aime les petites douceurs et chanter, notamment les titres d'Edith Piaf. Elle a aussi beaucoup d'humour et aime glisser un mot gentil aux personnes qui l'entourent.

**Joyeux anniversaire Mme Le Bellec !**

## Spectacle pour les enfants du personnel



Pour l'arbre de Noël des enfants du personnel, les membres du CSE avaient invité le magicien Magic Pilou. Le public

a été bluffé par ses tours incroyables et a aussi beaucoup ri. Après avoir partagé le goûter, nous avons accueilli avec joie le Père Noël. Après avoir distribué des cadeaux aux enfants, il a pris le temps d'échanger avec les plus grands.



## Bienvenue aux nouveaux résidents

### Mr François Pennors

Mr Pennors a 94 ans. Il est originaire de St Vougay où il a exercé le métier d'agriculteur. Il cultivait des choux-fleurs et élevait des vaches. Ils vendait ses légumes au marché de St Pol-de-Léon. Mr Pennors a participé à de nombreux tournois de pétanque. Il aime jouer aux dominos.



### Mme Marie-Josée Guillerm

Mme Guillerm a 88 ans. Elle est née à St Thégonnec. Elle a aidé ses parents à la ferme avant de travailler dans un grand hôtel à Dinard. Puis elle est revenue vivre à St Thégonnec lorsqu'elle s'est mariée. Ils ont eu deux enfants. Elle a exercé à la perception. Elle aime les fleurs et les balades. Elle aimait cuisiner.



### Mme Thérèse Paugam

Mme Paugam a 94 ans. Elle est née à St Thégonnec. Elle était cultivatrice avec son mari. Ils ont eu deux enfants. Elle aimait aller au club à St Thégonnec pour jouer aux dominos. Elle aime les animaux.



### Mme Arlette Le Roux

Mme Le Roux a 93 ans. Elle est née à St Thégonnec. Elle s'est mariée et a eu trois enfants. Mme Le Roux était agricultrice avec son époux. Elle aime les balades et le vélo d'appartement. Elle aime jouer aux dominos. Mme Le Roux aime beaucoup les animaux.



**Information :** Vous voulez faire des suggestions, proposer un article ou transmettre un message dans le cœur à cœur ? N'hésitez pas à nous rencontrer ou à nous contacter !

**Retrouvez-nous également sur Facebook et Instagram !**

## Quelle belle intention!



En fin d'année, les membres de l'association *Saint Thé Loisirs* et les jeunes du collège sont venus nous apporter de très jolies cartes de vœux conçues par leurs soins. Quel travail (plus de 220 cartes)! Nous avons été très touchés par leur geste et nous les remercions chaleureusement.

## Les cantiques de Noël avec nos amis bénévoles



## Ils nous ont quittés

Mme Hélène Stéphan, 74 ans  
Mr Marcel Paugam, 95 ans  
Mme Anne-Marie Manac'h, 92 ans  
Mme Léonie Euzen, 90 ans  
Mme Marthe Pichon, 95 ans  
Mme Geneviève Bertonneau, 91 ans



## La chronique d'Yffic Combot

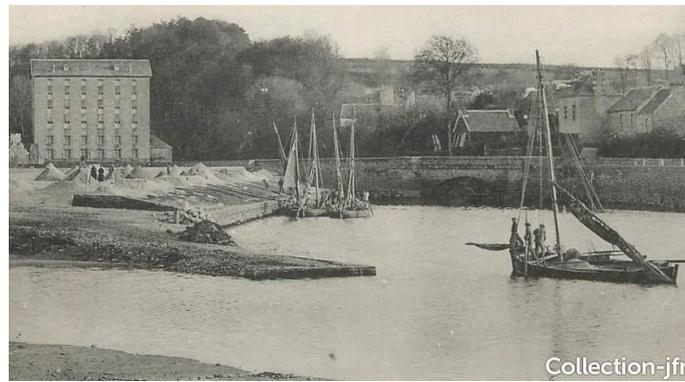
### Le port de Penzé, il y a un siècle

Très rarement fréquenté aujourd'hui par quelques embarcations de plaisance, le coquet petit port de Penzé connu, au début du siècle dernier, un trafic assez important, grâce aux sabliers et goémoniers. Il fallait d'ailleurs posséder une bonne connaissance des lieux pour pouvoir atteindre le but sans encombre. Faut-il rappeler qu'à cette époque la navigation se faisait encore à la voile! Par vent contraire nos vieux marins devaient par conséquent faire preuve d'une grande adresse et parfois même halier eux-mêmes leurs lourdes barques.

Si le déchargement du sable s'effectue aujourd'hui sans effort autour d'une manière très rapide il n'en était pas de même en ce temps-là car, ni les mâts de charge, ni les grues n'existaient encore. Aussi est-ce à l'aide de paniers pour le sable et sur des civières pour le goémon que s'effectuait le déchargement des cargaisons. Pour ce travail pénible et bien peu rémunéré de surcroît, les femmes disponibles étaient recrutées sur place.

Généralement, le Fret du retour se composait de bois à feu, à destination de Roscoff et principalement de l'île de Batz. Bref, l'animation était très dense à cette époque à Penzé où les affaires marchaient bien car, nos braves marins se tenaient encore mieux à table que sur un bateau!...

Avec la fin de la batellerie, les accueillantes auberges ont elles aussi disparues et sur les quais on ne rencontre plus que des promeneurs et touristes qui, l'instant d'un cliché, où d'un pique-nique, s'arrêtent pour admirer le magnifique plan d'eau qu'offre la « Penzé » à marée haute.



*NB: C'est à Mr et Mme Le Sann, alors restaurateurs à Penzé que nous devons de nous avoir fait revivre ces images du passé.*

## Dimitri Artemenko



Pour les fêtes, nous avons reçu le violoniste talentueux Dimitri Artemenko. Nous étions tous sous le charme !

**Les décors de Noël de Jean-Pierre Cojean, notre bénévole aux doigts d'or!**

Merci Jean-Pierre pour le casse-noisette et les animaux de la crèche!



## La crèche de Noël



La troupe de Sainte Bernadette, composée de résidents, bénévoles, membres du personnel et de Jérémy un jeu garçon, nous avait préparé un joli spectacle pour Noël. Au programme : de beaux tableaux, de l'émotion et beaucoup de rires ! Bravo aux comédiens !





# Notre repas de Noel





# Marché de Noël





**Joyeux Noël !!**





## Les histoires de René Kergoat

*Ce petit article, en hommage à Marcel Paugam. Marcel était l'un des grands animateurs des discussions en breton à la Maison Sainte-Bernadette. De sa voix claire, il racontait des histoires, des anecdotes tantôt sérieuses, tantôt gaies, cocasses... Ses interventions étaient souvent agrémentées d'une pointe d'humour et ponctuées de quelques jurons bien de chez nous ! **Marcel, plijadur zo bet !** (on s'est bien amusé)*

### Expressions, proverbes et dictons en breton (3)

Pêle-mêle, quelques expressions bretonnes sur différents sujets. Elles sont souvent imagées, pleines de bon sens, plusieurs encore d'actualité bien que notre façon de vivre a évidemment évolué.

En parlant des gens têtus et sûrs d'eux, pour dire qu'ils n'auront pas toujours raison, on dit facilement : « **Ahe e kavo harp d'e dreid** » (là, il trouvera de quoi se caler les pieds). Chez les habitants du bord de mer et les marins, cette même idée fait allusion à la navigation : « **Al lestr na sent ket ouzh ar stur, ouzh ar garreg a sento sur** », (le bateau qui n'obéit pas au gouvernail, le fera sûrement aux rochers).

Et puis il y a aussi des gens dont les propos ne font pas toujours plaisir, des langues de vipère quelquefois : « **Nep zo lemm beg e deod a rank bezañ kalet kostez e benn.** » (celui qui a le bout de la langue bien acéré doit avoir le crâne solide (à cause des coups qu'il risque de prendre)).

Certains autres parlent beaucoup, mais surtout pour se mettre en avant, pour parler d'eux, des vantards en quelque sorte. « **Hennezh ar c'haplañ tout, emañ atav** (prononcer atao) **o son e c'hloc'h** ». (lui, se croit le plus capable de tous, il n'arrête pas de sonner sa cloche, de parler de lui). En général le vantard exagère et, comme auraient dit nos anciens : « **Ober kalz a deil gant nebeut a golo** » (faire beaucoup de fumier avec peu de paille). Il parle aussi plus qu'il n'agit : « **Teodek hir ha dornet berr** » (longue langue et courte main). Aussi est-il préférable de vérifier par soi-même si ce qu'il raconte est vrai : « **Kant klevet ne dalvont ket ur**

**gwelet** » (cent entendus ne valent pas un vu).

Dans un autre ordre d'idée, le rapport à la nourriture : « **Me n'on ket difisil, met un dra vat a blij din** » (je ne suis pas difficile, mais j'aime bien les

bonnes choses). Certains doivent se contenter de peu : « **Biskoaz den gant naon bras, tamm bara fall ne gavas** » (jamais homme ayant grande faim ne trouva morceau de pain mauvais). C'est vrai, jouer au difficile peut donner des regrets : « **Kerc'heiz a laosk pesk bihan a zreb melfed d'he c'hoan** » (héron qui dédaigne les petits poissons, mange des limaces à son souper ». Souvent, en breton, les noms des oiseaux et des plantes varient selon les régions. Pour le héron on entend aussi Marc'harid (Marguerite) ou encore Marc'harid gouzoug hir, Marguerite au long cou.

Pour l'éducation des enfants : « **Gwelloc'h eo diskiñ mabig bihan evit dastum madoù dehañ** » (il vaut mieux instruire le petit enfant que de lui amasser des biens) « **Gwelloc'h skiant evit arc'hant** » (mieux vaut de l'instruction que de l'argent).

Et cette devinette, en rapport à la nature, posée aux enfants : « **Lavar din peur e karez muiañ da vamm : pa vez ar bleuñv er balan pe pa vez ar bleuñv el lann ?** » (Dis-moi quand tu aimes le plus ta mère : est-ce quand la fleur est sur le genêt ou lorsque la fleur est sur l'ajonc ?). Pas facile et pourtant il y a une logique : en effet la fleur de genêt ne s'ouvre qu'au printemps – se rappeler les processions de la Fête-Dieu. Par contre, en Bretagne poussent deux sortes d'ajonc, l'ajonc de « Le Gall » et l'ajonc « d'Europe » dont la floraison se fait à des époques différentes mais les deux couvrent successivement l'année entière.



# Cher Père Noël

Comme toi cher Père Noël nous faisons désormais partie de l'Amicale des cheveux blancs. Pourtant chaque année à cette époque nous nous surprenons encore à croire au Père Noël (c'est beau de rêver!) et à revivre nos lointains souvenirs d'enfance.

Aussi, au nom des résidents de Sainte Bernadette, des indispensables bénévoles et de toutes les personnes qui nous encadrent avec tant de gentillesse que de dévouement, je t'adresse ce petit mot pour te dire combien nous serions heureux de recevoir ta visite à l'occasion de Noël. Ayant depuis longtemps hélas... Passé l'âge de jouer au train électrique ou à la poupée, nous n'attendons pas, bien-sûr, ce genre de jouets.

Par contre, si par bonheur tu disposais d'une potion magique susceptible de soulager nos rhumatismes et autres formes d'arthrose, nous te serions éternellement reconnaissant. Si ce n'est pas trop te demander, pense aussi à apporter des pilules "miracles" contre le vieillissement tant du corps que de l'esprit. Contre ce fléau nous avons fort heureusement des jeux très divers, et animations musicales qui, tout en nous occupant joyeusement, nous rendent le séjour des plus agréables.

Dans l'attente de ta venue à Ste Bernadette, et en te remerciant par avance, nous t'adressons, cher Père Noël, nos plus chaleureux témoignages d'affection.

PS: S'il te reste un peu de place dans ta hotte, n'oublie pas d'y ajouter quelques sachets contre la morosité et une grande boîte de bonne humeur.

Encore merci,

Yves Combet



## Résultats de notre concours de dessins de Noël



Bravo à tous les enfants d'avoir participé! Vos dessins ont décoré la maison durant toutes les fêtes de Noël! Nous vous remercions pour vos jolis dessins. Cela a été très difficile de les sélectionner. Mais voici les gagnants (4 catégories) :

+ de 12 ans : Anaïs

9-12 ans : Enola

7-8 ans : Yanis

5-6 ans : Louise-Marie

2-4 ans : Loris



**Gagnante de la mosaïque « Citrouille » : Mireille Lavanant**  
Félicitations! Mme Lavanant avait estimé le nombre de carreaux à 532, il y en avait 529. Quel coup d'œil !

## Elorn : visite des crèches





**Finot**



**Spectacle de Noël**



**Marché de Noël  
du centre aéré**



**Au revoir 2023 !  
Bienvenue 2024  
!**



**Jeux avec les enfants**



**Goûter de Noël  
à Loc-Eguiner**

