

# TOUR D'HORIZON

---

LA GAZETTE TRIMESTRIELLE DE LA RÉSIDENCE

---

EHPAD SAINTE MONIQUE



*« Il vaut mieux qu'il pleuve aujourd'hui plutôt qu'un jour  
où il fait beau »  
(Pierre Dac)*

N° : Automne 2024

## Sommaire

- Le mot de la Direction
- Les activités permanentes
- Bienvenue !
- Octobre
- Les anniversaires d'Octobre
- Novembre
- Les anniversaires de Novembre
- Décembre
- La parole est aux résidents...
- Et pendant ce temps-là à l'Unité protégée...
- Hommages
- Épilogue

## LE MOT DE LA DIRECTION

Je profite de cet espace d'expression pour vous présenter mes vœux pour l'année 2025 mais également pour remercier l'ensemble des équipes pluridisciplinaires pour leur dévouement, leur professionnalisme ainsi que tout ce qu'elles ont pu apporter aux résidents tout au long de l'année écoulée.

Que l'année qui commence vous dote d'une « santé de fer », nous permette de tisser des liens toujours plus ténus et de partager de nombreux moments de joie avec nos résidents :

Comme un éternel renouvellement, cette année s'achève pour laisser place à une page blanche que je vous souhaite de remplir des plus belles promesses de santé, de bonheur et de sérénité !

Prenez soin de vous !

# LES ACTIVITÉS PERMANENTES



## PLANNING DES ANIMATIONS

### LUNDI

#### DE 10h À 11h

- Salle d'animation RdC : revue de presse Dauphiné Libéré et causerie matinale



#### DE 15h À 16h

- Salle d'animation RdC : GYMNASTIQUE
- Salon du 1nd : ATELIER PEINTURE



#### DE 16h45 À 17h30

- Ateliers divers (mots fléchés, mémoire, lecture, quiz...)

### MARDI

#### DE 10h À 11h

- Salle d'animation RdC : revue de presse Dauphiné Libéré et causerie matinale

#### DE 15h À 16h

- Salle d'animation RDC : EPLUCHAGE
- Salon du 1er: ATELIER MUSICAL



#### DE 16h45 À 17h30

- Ateliers divers (mots fléchés, mémoire, lecture, quiz...)

### MERCREDI

#### DE 10h À 11h

- Salle d'animation RdC : revue de presse Dauphiné Libéré et causerie matinale

#### DE 15h À 16h

- Salle d'animation RdC : TRICOTAGE
- Grande Salle à manger : DANSE avec Patrick MIALON



#### DE 16h45 À 17h30

- Ateliers divers (mots fléchés, mémoire, lecture, quiz...)

### JEUDI

#### DE 10h À 11h

- Salle d'animation RdC : revue de presse La Tribune et causerie matinale

#### DE 15h À 16h

- Salle d'animation RdC : ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE avec Camille
- Salon du 2nd : ATELIER CHANT



#### DE 16h45 À 17h30

- Ateliers divers (mots fléchés, mémoire, lecture, quiz...)

### VENDREDI

#### DE 10h À 11h

- Salle d'animation : revue de presse Dauphiné Libéré et causerie matinale

#### DE 15h À 16h

- Salle d'animation RdC : QUIZ



#### DE 16h45 À 17h30

- Ateliers divers (mots fléchés, mémoire, lecture, quiz...)

### SAMEDI

#### DE 10h À 11h

- Salle d'animation : revue de presse Dauphiné Libéré et causerie matinale

#### DE 15h À 16h

- Salle d'animation : PROJECTION CINÉMATOGRAPHIQUE



#### DE 16h45 À 17h30

- Ateliers divers (mots fléchés, mémoire, lecture, quiz...)

### DIMANCHE

#### DE 10h À 11h

- Salle d'animation : revue de presse Dauphiné Libéré et causerie matinale

#### DE 15h À 16h

- Salle d'animation : JEUX DIVERS



#### DE 16h45 À 17h30

- Ateliers divers (mots fléchés, mémoire, lecture, quiz...)

Votre joyeuse équipe d'animation :  
Brigitte, Jovana et Christophe !



RÉSIDENCE SAINTÉ MONIQUE

— Notre engagement depuis 1971, le bien-être de nos aînés. —



Mme MICHEL Danielle

Mme RAOUX Monique

# OCTOBRE

## La Semaine bleue

En 2024, année olympique sur le sol Français, le thème de la Semaine Bleue mettait en exergue la mise en mouvement des personnes âgées au sein de la communauté.

Nos aînés revendiquant la volonté de participer à ce mouvement, synonyme de mobilité mais aussi de participation à la vie sociale, nous vous proposons des activités physiques, de la gymnastique douce et des récits relatifs aux exploits de valeureux séniors.



## Les crêpes revisitées

Le mardi, nous varions les plaisirs en proposant à vos palais experts des crêpes revisitées à la farine de maïs et de riz.



## La Semaine du goût

La Semaine du Goût fut l'occasion parfaite de célébrer la diversité des saveurs, de valoriser notre patrimoine culinaire, et de sensibiliser à l'importance de bien manger :

- 15 Octobre :

Cuisinons avec le Chef ! Nous participions à la préparation de la soupe du soir et à la confection de savoureux sablés pour le goûter.

Un repas qui réchauffa les âmes et les corps...



- 17 Octobre :

Choucroute et bière : la choucroute est un mets composé de chou coupé finement et transformé par lactofermentation dans une saumure, généralement accompagné de garniture.

Pour accompagner et sublimer une bonne choucroute alsacienne, rien ne vaut une bière blonde de table tout en rondeur, et Alsacienne de préférence, pour un accord de terroir bien heureux ! Ainsi fut fait le 17 Octobre...

## Rencontre intergénérationnelle « En famille » avec Camille

Le 24 Octobre marquait le jour de la rencontre avec Camille et la petite famille de la crèche. Le lien intergénérationnel décrit la relation tissée entre des personnes d'âges différents, reposant sur la transmission d'expérience et de savoirs via l'échange, or côté échange, Camille s'y connaît ! Lors de cette séance de gym douce les jambes et les bras de tous âges s'agitaient en rythme.



## Pause gourmande du 18 Octobre

### *Des gaufres !*

Délices polyvalents, croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, les gaufres se dégustent à toute heure.

Nous, c'est à l'heure du goûter que nous en faisons bombance...

Nous terminions le mois sur une autre note gourmande en organisant une castagnade en plein air qui fédéra personnel, résidents et familles autour du braséro.



## LES ANNIVERSAIRES D'Octobre



Le 29 Octobre, les anniversaires d'octobre fêtés avec la chorale "A travers chants", se déroulèrent dans la joie et la bonne humeur !

Cette troupe enjouée est constituée d'une trentaine de choristes, hommes et femmes, répartis en quatre pupitres (soprano, alto, ténor et basse).

La direction de la chorale est assurée par un musicien passionné, guitariste, arrangeur et chef de chœur expérimenté.

Le répertoire explore chants classiques ou traditionnels et chansons contemporaines.

Les applaudissements crépitèrent jusqu'à l'apparition du spectaculaire gâteau d'anniversaire.



## Novembre

### Atelier créatif

Nous débutons le mois suivant avec un atelier créatif de cartes de remerciements adressées au Conseil municipal des jeunes albenassiens. Créée par délibération du conseil municipal, cette assemblée destinée aux enfants scolarisés à Aubenas, est un engagement citoyen. Les jeunes élus ayant rédigé de gentils courriers pour nos résidents, nous leur avons adressé nos remerciements en retour.

### Semaine Nationale sur la dénutrition

Le 18 octobre, c'est de façon ludique, autour d'un "Jeu de l'oie" que Florence ; notre diététicienne ; nous délivrait de précieuses informations et mises en garde sur les risques liés à la dénutrition.



## Le saviez-vous ?

La confiture, ça dégouline, ça passe par les trous de la tartine !

*Mais qu'est-ce que c'est bon !*

A l'époque des croisades, le sucre est introduit en Europe par l'intermédiaire du monde arabe ainsi que les confitures. Au Moyen Âge, l'appellation de « confitures » désigne toutes les confiseries réalisées à partir d'aliments cuits dans du sucre, du sirop ou du miel : bonbons, fruits confits, etc. La confiture était alors appelée électuaire, du latin « eleucterium », signifiant médicament à lécher. En 1555, Nostradamus publie un Traité des fardemens et confitures, qui comprend des conseils sur la préparation des confitures, et leur usage médicinal.

Longtemps envisagées comme un produit de luxe, les confitures sont aujourd'hui considérées comme un aliment de plaisir et nos résidents secondaient nos cuisiniers afin d'en réaliser quelques pots, aux agrumes et à la citrouille : Miam !



## Rencontres intergénérationnelles autour du calendrier de l'Avent

Le mois de décembre approchant, vous avez dû voir fleurir dans les rayons, les calendriers de l'Avent.

Cette boîte qui renferme des petites surprises (chocolats, jouets, bijoux...), un coffret plaisir qui donne à toute la famille envie de patienter sagement jusqu'à Noël...



## Les anniversaires de Novembre



Emboitant le pas de notre maestro, Patrick MIALON, nous investissions la piste. Ses interventions régulières ayant permis à nos résidents de rester "connectés" avec la danse, ces messieurs dames s'en donnèrent à cœur joie au son de chansons entraînantes.

Les tables festives accueillèrent un gâteau d'anniversaire qui souleva des exclamations d'admiration.



## Décembre

### Le marché de Noël

Le 3 décembre, nous inaugurons le marché de Noël. Une gaufre pour accompagner la visite et une petite tisane « maison » pour la faire glisser ?

Des plaids, écharpes et bonnets confectionnés par les soins diligents de nos aînés aux confitures et tisanes maison, le choix se révélait byzantin lors de cette chaleureuse inauguration.



## « Ainsi font, font, font... »

Le 10 décembre, les rencontres intergénérationnelles se faisaient autour d'une marionnette. Cette figurine articulée ou non, en bois ou en carton, est manipulée par une personne traditionnellement dissimulée dans un castelet.

Ne dérogeant pas à la tradition, le guignol "Juju" apparaissait aux fenêtres de son palais et s'adressait aux enfants dont l'innocence désarmante attendrissait nos aînés. Les enfants dansaient autour de Juju, comme les flammes dans les yeux de nos résidents.



## Animation aquatique

*« Dans la pêche à la ligne, il y a un hameçon à un bout et un naïf à l'autre. »*

Nous avons reçu la visite de M. Bastien LEBRA de la Fédération de Pêche. Cet agent de développement et de gestion du milieu halieutique, nous livrait bien des secrets concernant la faune et la flore de nos rivières.

Grâce à son intervention, l'observation de la faune aquatique et des petits insectes sera aussi transparente que l'eau de notre belle Ardèche.



## Pause culturelle

Figure de l'architecture civile ardéchoise, le château d'Aubenas, également appelé château de Montlaur, devient centre d'art contemporain tout en proposant des espaces dédiés au patrimoine de la ville et du territoire.

Les deux premières phases de travaux qui ont consisté en la restauration de l'ensemble des façades et des toitures sont à présent terminées. Ainsi rénové et transformé en Centre d'Art Contemporain, le château a fière mine et nous décidions mercredi 11 de nous y rendre, afin d'y découvrir une exposition intitulée "Mythologies ardéchoises" :

Peintre et conteur, l'artiste inclassable Gérard Lattier, pose un regard sensible, malicieux et lucide sur l'humanité. Ses œuvres donnent à lire et à voir des histoires locales. Nos résidents, résolument modernes et branchés se sont régalés et ont pu échanger sur l'art et ses tendances actuelles.



## Le goûter de Noël du 17 décembre

Un goûter royal et un artiste de choix :

*Ponpon rien que pour nous !*

Ce fut un récital mémorable pour nos séniors, grands amateurs de chanson française, grâce au chanteur belge Ponpon, que les Ardéchois ont adopté depuis plusieurs décennies. Muni de sa guitare douze cordes, il interpréta avec brio des tubes de Ferrat, Brel, Brassens, Aznavour, Lama, Reggiani, Moustaki, Guichard, Auffray et Adamo pour le plus grand plaisir de nos résidents enchantés. Son talent n'ayant d'égal que son extrême gentillesse, nous partageons avec lui un goûter exquis et bien évidemment, le verre de l'amitié !



## Rencontres intergénérationnelles et chants de Noël

Le 19 décembre, les résidents se sont réunis au son de "Petit papa Noël..."

- « *Moi j'y crois parce qu'il existe !* »

Alors, que rétorquer à ça ? Nous avons dû déployer des trésors de ruse afin de répliquer à une telle affirmation.

## Distribution de cadeaux à tous les étages !

Le 25 décembre : Actifs, efficaces, textures divines, fragrances addictives : avec, de la part de notre établissement, un coffret soin pour cadeau de Noël, les résidents étaient parés pour se préparer en vue des fêtes de fin d'année !



## Tous à l'eau !

L'endorphine est sécrétée en grande quantité quand vous nagez, cela contribue à vous procurer du bonheur. En cohérence avec l'objectif de prise en compte des capacités et des déficiences sensorielles, nos résidents se rendaient donc à la piscine de « L'Hippocampe » à Pont d'Aubenas, accompagnées de soignantes avisées, et... plouf !



## LA PAROLE EST AUX RÉSIDENTS

En replongeant dans cinquante années de publicité à la télévision, nos résidents vous proposent une histoire sociale, culturelle et pop de la société française...

*Dans les années 1970, une lavandière a fait les beaux jours de la marque « Vedette », dont elle est devenue l'égérie. Elle y lavait le linge, ponctuant son intervention d'un tonitruant « Ça c'est vrrrai ça ! » (Mme Caron)*

*Dans le temps, ma mère achetait de la lessive "Bonux" qui faisait ma joie à l'ouverture du baril car il contenait de minuscules jouets que je collectionnais, je me souviens en particulier d'un petit faon en plastique. (M. Sabatier)*

*Dans une pub pour "Pliz", une femme de ménage apparaissait et exécutait une glissade mémorable à plat-ventre, sur une table pour enlever la poussière d'un seul coup, puis concluait : "Et c'est tant mieux parce que je ferais pas ça tous les jours! " (Mme Haschpil)*

*Une ancienne réclame mettait en scène Salvador Dalí, dont les moustaches étaient exploitées pour introduire un effet comique. Celui-ci s'exclamait : « Je suis fou... du chocolat Lanvin ! » (Mme Robert)*

*« La gaine qui ne descend jamais ! », c'est en tous cas ce que promettait une marque dont j'ai oublié le nom mais qui a marqué les dames de mon âge... (Mme Pinède)*

*« Le vin d'Artois, plus on en boit, plus on va droit ! » (Mme Gibert)*



## Et pendant ce temps-là à l'Unité protégée...

Profitant de la météo clémente, nous décidions de nous attabler à l'extérieur pour un repas aussi sympathique que convivial. L'ambiance et la température nous incitaient à prolonger le plaisir en faisant un petit somme digestif sur la terrasse.

Les résidents de l'unité Protégée rejoignaient ceux de l'EHPAD à la piscine de l'« Hippocampe » pour un plouf collectif et jovial et tous nageaient...dans le bonheur !

Les apparitions du chat Bingo, les ateliers de chant, de travaux manuels et de déco se succédaient, rythmant gaiement la saison.

Quand Noël orna les murs, le salon se para de couleurs et notre aide-soignante Justine apparut chantant et enchantant les résidents ainsi que leurs familles respectives en interprétant de grands classiques de la chanson française. Mignardises, bugnes et confiseries parachevaient ce goûter de Noël des plus réussis.



## HOMMAGES



*Mme BOLZE Josette*

*Mme PEYLA Gabrielle*

*Mme ROUSSEL Josette*

*Mme LIAUTIER Emilienne*

*M. BAYLE Jacques*

## Épilogue

L'équipe pluridisciplinaire vous présente ici tous ses vœux les plus sincères pour l'année 2025 !

Retrouvez-nous sur Facebook et Instagram

[@sainte.monique.ehpad](#)



facebook



Instagram

Et sur notre site Internet

[www.residencesaintemonique.fr](http://www.residencesaintemonique.fr)



RÉSIDENCE SAINTE MONIQUE

— Notre engagement depuis 1973, le bien-être de nos aînés. —

Votre avis compte pour nous,  
n'hésitez pas à le partager sur

