

# TOUR D'HORIZON

---

LA GAZETTE TRIMESTRIELLE DE LA RÉSIDENCE

---

EHPAD SAINTE MONIQUE



*« Levez la tête vers les étoiles, fermez les yeux puis sentez la terre dériver lentement, majestueusement, dans l'océan de l'immense univers » (Christian Signol)*

N°31 : HIVER 2024

## Sommaire

- Le mot de la Direction
- Les activités permanentes
- Bienvenue !
- Janvier
- Les anniversaires de Janvier
- Février
- Les anniversaires de Février
- Mars
- La parole est aux résidents...
- Les anniversaires de Mars
- Et pendant ce temps-là à l'Unité protégée...
- Hommages

## LE MOT DE LA DIRECTION

Je présente mes félicitations et remerciements à l'ensemble du personnel, pour ses valeurs partagées de professionnalisme, de bienveillance, d'écoute et de citoyenneté, particulièrement précieuses en cette période...

Merci donc de prendre soin de nos anciens, du dévouement, et de l'engagement dont vous faites preuve dans votre métier.

Quant à vous, chers résidents, qui êtes à l'origine de ces vocations, gageons que ce début d'année se révélera à la hauteur de vos attentes.

Nous déploierons tous nos efforts pour y parvenir et vous souhaitons une année pleine de santé, d'activités et de bonheur !

# 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 1<sup>er</sup> : 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 1<sup>er</sup> : 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 2<sup>nd</sup> : 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 SAINTE MONIQUE  
— Notre engagement depuis 1971, le bien-être de nos aînés. —



M. TAULEIGNE Joseph

Mme MIAILLE Ginette

M. SUEL Robert

Mme AVIT Janine

M. CHASTANIER Gabriel

Mme LANDAS Fabienne

Mme TREPSAT Agnès

M. DE MISSOLZ Régis

Mme CAMINALE Aimée

M. ARLAUD Bernard

Mme MEROLLI Christiane

## JANVIER

### Sourires aux lèvres et bonnes volontés déployées

Se souhaiter le meilleur et prendre de nouveaux engagements (qui inéluctablement seront revus à la baisse), une manière de dominer nos peurs archaïques...

Il y a de cela plus de 4.000 ans, les Babyloniens organisaient cérémonies et processions afin de repousser les fantômes de l'année écoulée. Tradition immuable, on y croit sans trop y croire, mais on la respecte malgré tout : A minuit, placé ou non sous le gui, une coupe de champagne à la main, on présente ses vœux à ceux qui nous sont chers.



## Comme des poissons dans l'eau

Et si on se refaisait un petit plouf ?  
Activité apaisante qui entraîne un relâchement musculaire et stimule la production d'endorphine, l'hormone du bien-être, la natation ça fait un bien fou ! De quoi réduire son stress et adopter dès ce début d'année un moral au top !



## A fond, la forme !

Dès lors que Camille réapparaît, nos résidents manifestent leur plaisir de la retrouver et de s'adonner aux joies de la gym douce... presque'aussi douce que celle qui la dispense.

Bientôt ce fut au tour de notre cher danseur Patrick de faire son retour et hop... Tous en piste pour une série de valse, paso doble, tangos et cha-cha-cha...

## LES ANNIVERSAIRES DE JANVIER



La musique, tel un outil de réminiscence, de réconfort émotionnel et de stimulation cognitive... De là à prétendre que Marc et Michel représentent à eux seuls une véritable thérapie, il n'y a qu'un pas (de danse évidemment !). Nous avons hâte de les entendre à nouveau et nos vœux furent exaucés lorsqu'ils revinrent avec leur saxo et leur synthé donner de la voix et de la joie dans notre établissement à l'occasion des anniversaires des natifs de janvier, le gâteau au citron fit sensation !



## FÉVRIER

### Crêpes partie

De la très classique crêpe Suzette à la super gourmande banane-pâte à tartiner (et pourquoi pas Chantilly) en passant par la traditionnelle pommes fondantes caramel beurre salé qu'on déguste en Normandie, ces délicieuses galettes font l'unanimité parmi nos résidents qui sont ravis de remplacer les animateurs en passant aux manettes...



## Atelier motricité avec Camille et nos chères têtes

Stimulant non seulement le développement psychomoteur et affectif, mais aussi les capacités cognitives dès la petite enfance, la coordination motrice est la capacité à réaliser un geste défini grâce à l'action du système nerveux central et des muscles. Ce sont ainsi 2 objectifs que Camille vise et elle vise juste !



## Atelier sablé

Le sablé est un petit gâteau sec, originaire de Normandie. Le dictionnaire de la langue française retient le mot à partir de 1870. Pour nos résidents il est avant tout source de plaisir partagé.



## Les anniversaires de Février



Somptueux gâteau d'anniversaire au chocolat et spéculos, boissons, décorations, cartons d'invitation, animation, sono, et, bien évidemment, danses en duo...

Tous les ingrédients se trouvaient réunis pour que nous passions une mémorable célébration des anniversaires de nos natifs de février !



## La gym toute douce

"Donne - moi ta petite main et prend la mienne"  
afin que nous nous rendions auprès de Camille  
pour une nouvelle séance de gym douce et  
intergénérationnelle en déclenchant des « oh ! » et  
des « ah ! » attendris tout au long du chemin.



## MARS

### La Chandeleur

Fermez-les yeux et imaginez des crêpes dorées, fondantes et délicieusement parfumées, prêtes à être dévorées, rouvrez-les yeux ... elles sont déjà dans votre assiette ! si ce n'est pas un peu magique...

Envie cette fois d'une bonne gaufre tout à la fois croustillante, moelleuse et gonflée ? Il n'y a qu'à demander... Ainsi, le 04 mars...



*Mardi gras : Célébré la veille du mercredi des Cendres, jour de départ du Carême, pendant lequel les chrétiens sont invités à faire pénitence, jeûner ou « manger maigre », notamment en s'abstenant de viande, ce jour de fête est associé à Carnaval qui donne lieu à diverses festivités, parades et déguisements.*

## Des livres, des films et des jeux !

Lieu incontournable pour tous les amateurs de lecture et les curieux en quête de culture, la médiathèque dispose d'un large choix de livres, revues, films, quizz et jeux nous permettant de renouveler régulièrement nos stocks.

## Le Yoga intergénérationnel...

Le Yoga intergénérationnel permet aux petits bouts et leurs aînés de passer un moment tendre et convivial tout en travaillant son équilibre, sa respiration et sa tonicité. On sourit et on se fait du bien !



## Le Bonheur est sur le pré !

Tous au stade pour assister à un match de rugby !  
Et c'est tout le stade Dugradus qui exultait autour  
de nos résidents partis supporter le RCAV lors d'un  
match palpitant. Aubenas affrontait Vienne et  
l'emportait devant leurs yeux ébahis... « Alors,  
c'est qui les patrons ? »



Les tisanes sont connues pour leurs effets détoxifiants et diurétiques qui permettent d'éliminer les toxines, de nettoyer les reins et le foie, et de digérer mieux, alors nos résidents veillent à leur plantation, à leur arrosage et à leur mise en sachets, tout au long de l'année !



*08 mars 1938 : Journée internationale des femmes. Bref récapitulatif des droits obtenus par (et pour) ces dames Suppression de l'incapacité civile des femmes. 1944 : Ordonnance accordant le droit de vote et d'éligibilité aux femmes. 1946 : Le principe de l'égalité entre les femmes et les hommes dans tous les domaines est désormais inscrit dans le préambule de la Constitution.*

## LA PAROLE EST AUX RÉSIDENTS

### **Un livre, un extrait**

Mr Moulin : (Le petit prince de Saint-Exupéry).

J'aime cet ouvrage car il est très émouvant et que l'auteur a l'art de dire avec délicatesse des choses que l'on tient habituellement secrètes.

*« Les gens ont des étoiles qui ne sont pas les mêmes. Pour les uns, qui voyagent, les étoiles sont des guides. Pour d'autres elles ne sont rien que de petites lumières. Pour d'autres qui sont savants elles sont des problèmes. Pour mon businessman elles étaient de l'or. Mais toutes ces étoiles-là se taisent. Toi, tu auras des étoiles comme personne n'en a...*

- *Que veux-tu dire ?*

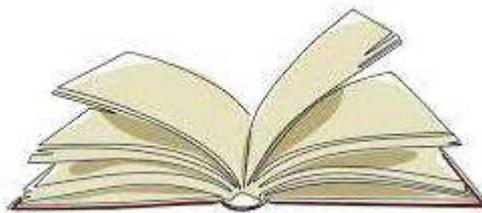
- *Quand tu regarderas le ciel, la nuit, puisque j'habiterai dans l'une d'elles, puisque je rirai dans l'une d'elles, alors ce sera pour toi comme si riaient toutes les étoiles. Tu auras, toi, des étoiles qui savent rire !*

*Et il rit encore.*

*- Et quand tu seras consolé (on se console toujours) tu seras content de m'avoir connu. Tu seras toujours mon ami. Tu auras envie de rire avec moi. Et tu ouvriras parfois ta fenêtre, comme ça, pour le plaisir... Et tes amis seront bien étonnés de te voir rire en regardant le ciel. Alors tu leur diras :*

*"Oui, les étoiles, ça me fait toujours rire !"*

*Et ils te croiront fou. Je t'aurai joué un bien vilain tour... »*



Mr Sabatier : (La peste d'Albert Camus)

J'apprécie le style et le rythme qui participent au suspense du récit.

*« Écoutant les cris d'allégresse qui montaient de la ville, le Docteur Rieux se souvenait que cette allégresse était toujours menacée. Car il savait que cette foule en joie ignorait, et qu'on peut lire dans les livres, que le bacille de la peste ne meurt ni ne disparaît jamais, qu'il peut rester pendant des dizaines d'années endormi dans les meubles et le*

*linge, qu'il attend patiemment dans les chambres, les caves, les malles, les mouchoirs et les paperasses, et que, peut-être, le jour viendrait où, pour le malheur et l'enseignement des hommes, la peste réveillerait ses rats... »*

Mme Robert et Mme Gibert ont choisi le même livre : (Le grand Meaulnes d'Alain Fournier)

Mme Robert apprécie l'écriture évocatrice et le style de l'auteur.

Mme Gibert aime que l'évocation des souvenirs d'enfance de Fournier nous renvoie à nos propres souvenirs.

*« A terre, tout s'arrangea comme dans un rêve. Tandis que les enfants courraient avec des cris de joie, que les groupes se formaient et s'éparpillaient à travers bois, Meaulnes s'avança dans une allée, où, dix pas devant lui, marchait la jeune fille. Il se trouva près d'elle sans avoir eu le temps de réfléchir :*

*« Vous êtes belle », dit-il simplement. »*



## Les anniversaires de Mars



L'objectif des fondatrices de la chorale des "Cigales de la Volane" consistait à réunir des personnes autour d'une passion commune pour la musique, à partager des moments de convivialité, ainsi qu'à apporter de la joie aux résidents des maisons de retraite environnantes. Devenue un pilier incontournable de la vie culturelle locale, cette sympathique troupe nous faisait le plaisir de venir célébrer en chansons nos natifs de Mars, autour du traditionnel et alléchant gâteau du chef passé maître en la matière !



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

Les ateliers dédiés à la gourmandise allaient bon train et donnaient lieu à de chaleureux échanges.



La décoration se déclinait sur les tables et les murs afin d'accueillir le printemps naissant et les résidents s'appliquaient à colorier et découper...



Toujours aussi plébiscitées, les séances de détente et de natation à la piscine de "L'hippocampe" nous rassérénaient et nous ouvraient l'appétit !



## HOMMAGES



Mme VINARD Thérèse

Mme BOUCHART Marie-Anne

Mme FABREGÉ Simone

Mme IMBERT Renée

Mme DOURS Marie-Rose

M. DE MISSOLZ Régis

Mme PONTIER Mireille

Mme VALETTE Jacqueline

M. SPIRE Maurice

Mme VIGIER Gilette

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 1971, le bien-être de nos aînés. —

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

