

# LES P'TITS POTINS DE LA VARENNE

DE JANVIER A AVRIL 2017 N° 9

## Sommaire

Le comité de rédaction  
Mot de la direction  
Mot du cadre de santé  
Mot du secrétariat  
Mardi Gras  
Les remèdes de grands-mères  
Le muguet  
Un métier : Agents d'entretien  
Recette : Crêpes et beignets  
Jouons  
Les temps forts  
Chanson : Ah! Le petit vin blanc  
Dates à retenir  
Nous souhaitons la bienvenue  
Une petite pensée pour ceux qui nous ont quittés  
Quoi de neuf chez le personnel ?



**COMITE DE REDACTION:**

Mesdames BARBE Solange, FLEURY Jeanne,  
LAMBERT Hélène, MALECOT Yvette,  
RAIMBAULT Germaine, RUAULT Lucienne,  
TRIHAN Rachelle,  
VALLEE Henriette, PORROT Jeanine,  
MELOT Suzanne, ROGER Simone,  
PEAN Thérèse



**TOUTES LES PERSONNES QUI SOUHAITENT PARTICIPER A LA  
REDACTION SONT LES BIENVENUES**

## LE MOT DU DIRECTEUR

Voici venu le joli mois de mai!

Mois de commémorations, des plantations et des ponts

En effet, pas moins de trois jour fériés viennent cadencer ce doux mois:

- Le 1er mai: fête du travail
- Le 8 mai: souvenir de la fin de la seconde guerre mondiale
- Le 25 mai: jeudi de l'Ascension: fête catholique mais fériés pour tous

Un mois chargé d'histoire et de rappel à la construction de notre Nation, par combat ou conviction, pour les 8 ou 1er mai.

Evolution de la Nation qui se poursuit, et qui sera marquée cette année, par l'intronisation du 8ème président de la cinquième République.

Je ne ferai pas de commentaire car ce n'est pas l'endroit mais je persiste à penser que le respect est dû à chacun quel que soit son rang dans la société

Je vous souhaite à toutes et à tous un très beau printemps.



Véronique ARTH



## LE MOT DU CADRE DE SANTE

Toujours soucieux d'améliorer la prise en soin et la relation entre les professionnels de santé, l'établissement s'est doté de l'accès au DMP (Dossier Médical Partagé). Il s'agit d'un dossier médical, informatisé et sécurisé qui vous accompagne tout au long de votre vie. Il est accessible sur internet. Il ne peut être créé qu'avec votre consentement.

Le Dossier Médical Partagé est un outil moderne et performant qui permet d'améliorer la coordination, la qualité et la continuité des soins pour tous grâce à la traçabilité de l'information (l'historique médical est nécessaire au médecin pour la prise en charge du patient), à une meilleure communication médecin/malade, et à la transmission des informations entre professionnels de santé.

C'est un véritable carnet de santé toujours accessible et sécurisé. Pour être plus pratique, il est informatisé et vous en contrôlez l'accès, il reste confidentiel. A part vous, seuls les professionnels de santé autorisés (médecin, infirmier (e), pharmacien, médecin des urgences et / ou de l'hôpital...) peuvent le consulter.

Le DMP permet aux médecins d'accéder aux informations essentielles à votre prise en soin :

- antécédents (maladies, opérations ...)
- allergies éventuelles
- médicaments
- compte rendu d'hospitalisation et de consultation
- résultats d'examens....

Ainsi il permet de mieux vous prendre en charge en cas d'urgence.

Une réunion d'information aux familles est organisée le 8 juin 2017 de 14h à 16h. Une information individuelle ou en groupe va être organisée pour vous informer et répondre à vos questions.

Sylvaine Meslay

Cadre de santé

## Le mot du secrétariat

Madame Elodie Bigot est actuellement en congé maternité.

Mademoiselle Hélène Guibé assure son remplacement à l'accueil et est à votre disposition pour toute question relative à votre séjour.

N'hésitez pas à venir vers elle.

**A noter:** Cette année le repas des familles aura lieu le samedi 23 septembre, vos familles recevront un courrier afin de s'inscrire.



# Mardi gras

A la veille de mardi gras nous faisons un repas de famille, nous mangions le bœuf gras ou bœuf gros sel. C'est un bœuf élevé par un fermier qui est nourrit à la farine d'orge pour le rendre bien gras. Il était ensuite vendu à un boucher qui le vendait la semaine de mardi gras.

Nous mangions aussi des crêpes, des beignets, des gaufres. Nous invitions la famille, les enfants chantaient « mardi gras t'en vas pas, tu mangera des crêpes, tout ton saoul s'en souviendra », nous finissions notre veillée par une partie de belote, manille ou coinche.



## **Les remèdes de grands-mères**

Autrefois nous avions moins recours aux médicaments, nous nous soignons nous-même avec des recettes naturelles. Comme par exemple les flips, les ventouses ou les cataplasmes.

Les flips étaient très efficaces contre la toux, nous mélangions du cidre ou du vin rouge avec du sucre et de l'eau de vie, nous brûlions le tout pour enlever l'alcool et nous buvions.

Nous posions aussi des verres à ventouse que l'on trouve dans les commerces ou à la pharmacie. Nous brûlions un petit bout de coton que nous placions dans la ventouse afin d'enlever l'air. Ensuite on la posait vite sur la peau. Elles étaient positionnées en haut du dos ou sur les omoplates mais jamais sur la colonne vertébrale, on pouvait en mettre 6,8 ou un peu plus, selon la taille du dos. Nous n'en posions jamais aux enfants.



Le principe d'une ventouse est d'enlever les maux comme par exemple la toux, bronchite ou le mal de dos. Lorsque l'on posait une ventouse la peau gonflait et pouvait changer de couleur, elle devenait parfois noire, ça voulait dire que le mal sortait. Les ventouses nous soulageaient beaucoup!

Nous utilisions aussi les cataplasmes c'était une pâte de farine de lin, de farine de moutarde et d'eau que nous étalions sur une serviette fine. Sur cette serviette nous rajoutions encore de la farine de moutarde , nous plions la serviette et nous la posions sur le dos. Il fallait la laisser posée 5-10 minutes, le temps dépendait de la quantité de moutarde et de la résistance de la personne car « ça chauffait dur ! »

Ca soignait les rhume, les bronchites, les problèmes respiratoires en général.



Lorsque nous étions enfant, il arrivait que l'on prenne le l'huile de foie de morue chaque matin, pour nous fortifier, avec un bonbon après car le goût était immonde.

Nous utilisions aussi la pierre de camphre que l'on attachait sur notre veste près de la poitrine pour nous dégager les bronches.

On utilisait aussi, de l'ail pilé dans un linge et accroché à la veste près de la poitrine pour vermifuger les enfants et l'huile de ricin contre la constipation.



## Le muguet

Bien antérieur au christianisme dans les traditions européennes, le 1er mai était l'une des quatre dates auxquelles se tenaient les grands sabbats qui marquaient les saisons. Le 1er mai marquait l'apogée de la renaissance printanière et l'entrée dans l'été.

Dés le 17ème siècle, le 1er mai flirte avec les grandes manifestations ouvrières. En 1936 il connaît un formidable mouvement de grève qui aboutit à la semaine de 40 heures et aux congés payés. En 1947 le 1er mai est reconnu officiellement jour férié et chômé: La fête du Travail. Voilà pour l'histoire!

Le printemps s'avance et déjà le muguet se presse là où les primévères, les jacinthes, sauvages punctuaient les sous bois, messagères annonciatrices du printemps.

Son nom évoque l'odeur entêtante de la muscade, de ses fleurs qui ont donné mugade, puis muguette et enfin muguet. Son nom latin convallaria vient de la contraction convallus « vallée » et leirion « le lys »

Comme la narcississe avec sa corolle blanche, le muguet est un symbole d'humilité et de bonheur. C'est maintenant le temps du muguet, **la gentille fleur de mai !**



*Muguet de mai, bonheur pour l'année*

## Un métier: Agents d'entretien

Nous avons rencontré Sylvie Sévin qui s'occupe de l'entretien des locaux. Elle nous a expliqué l'organisation du ménage des locaux à la maison de retraite.

Sylvie travaille avec 3 autres collègues, Céline Lecherbault, Linda Girard et Laurence Gaumer, elles ont toutes les 4 des secteurs bien précis. Elles travaillent du lundi au vendredi.

Le nettoyage des chambres est effectué tous les jours ( nettoyage de la salle de bain et sol)

Un nettoyage approfondi des chambres est fait une fois par semaine . Les locaux communs sont aussi lavés tous les jours, salles à manger, couloirs, salle d'animation, WC communs...

Sylvie reçoit aussi les commerciaux pour les produits d'entretien, elle gère aussi les stock de produits.

L'organisation est l'une des qualités principale, mais aussi une bonne forme physique et aimer le contact avec les personnes.

Nous sommes très satisfaite du travail réalisé par l'équipe d'entretien, nos chambres sont propres et c'est très agréable.



Nous avons aussi rencontré Sylvain Hamard qui avec Guy Louveau veillent au bon entretien des locaux intérieurs mais aussi extérieurs.

Ils peuvent être appelés pour un problème de plomberie (lave-vaisselle, robinet, WC...), électricité, menuiserie (dépannage de volets cassés...) mais aussi pour refaire de la peinture dans une chambre, accrocher des objets. Ils gèrent aussi les entreprises extérieures qui viennent pour des entretiens de chaudière, centrale incendie...

Ils s'occupent aussi des déchets, emmener les cartons à la déchetterie. Ils réceptionnent les commandes et les stockent. Ils s'occupent aussi de la maintenance des fauteuils roulants, verticalisateur, des véhicules.

L'organisation, la disponibilité, la connaissance de plusieurs corps de métier et être polyvalent sont des qualités essentielles pour faire ce métier. Il faut aussi aimer bricoler.

Sylvain à suivi une formation de 8 mois qui représentait les différents métiers (plombier, menuisier, peintre et électricien)

Auguste Dubois, s'occupe de l'entretien extérieur, tondre la pelouse, tailler les arbres, les haies, entretenir la roseraie.



## RECETTE

### BEIGNETS AUX POMMES ET CRÊPES



#### Ingrédients:

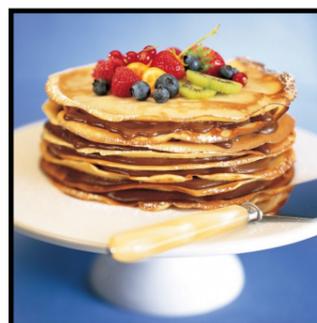
3 œufs

300g de farine

1 pincée de sel

75cl de lait

Parfums: vanille, rhum ou calva



- Beignets aux pommes

Epluchez les pommes en rondelles

Battre les jaunes d'œufs avec la farine

Ajoutez le lait et les blancs d'œufs montés en neige ou la levure Alsacienne

Tremper les rondelles de pommes dans la pâte et les faire frire dans l'huile bien chaude

- Crêpes

Battre des jaunes d'œufs avec la farine

Ajoutez le lait, la pincée de sel et le parfum

Montez les blancs d'œufs en neige mais pas trop ils doivent rester mous-seux, les incorporer à la pâte

Faire chauffer la poêle avec du beurre ou de l'huile

Faire sauter les crêpes ! Et dégustez les avec du sucre, sucre glace, Nutella, confiture, miel ...

La pâte à crêpes est la même que la pâte à beignets mais plus fluide

**BONNE DEGUSTATION !**

## SOLUTIONS DU NUMERO PRECEDENT

### Devinettes:

Quel est l'animal le plus heureux au monde ? **Le hibou car sa femme est chouette**

Pourquoi les souris n'aiment pas les devinettes? **Car il faut donner sa langue au chat**

-----

### Charade :

Mon premier est de la famille des félins.

Mon deuxième est un produit laitier.

Mon tout est une maison dans la montagne.

**Chalet (chat-lait)**

## JOUONS

### Devinettes:

Quel est le poisson qui n'a pas d'anniversaire?

-----

### Charade :

Mon premier est la 1er lettre de l'alphabet

Mon second est le petit de la vache

Mon troisième est la lettre avant le L

Mon tout est un fruit

-----

### Blague:

Toto demande à son grand père:

- papy, pourquoi as-tu trois paires de lunettes?
- La première, c'est pour voir de loin. La deuxième c'est pour voir de près.
- Et la troisième?
- Celle là, c'est pour chercher les deux autres ...

**Les solutions dans le prochains numéro**

# LES TEMPS FORTS

**EN JANVIER** : célébration de la messe, cérémonie des vœux, cinéma «Demain tout commence» à Gorrion, achats à Ambrières, sortie restaurant à l'ESAT de Gorrion, chorale d'Ambrières, médiathèque d'Ambrières



**EN FEVRIER**: Cinéma « Dalida » à Gorrion, célébration de la messe , achats à Ambrières, Après midi jeux de société avec les enfants du centre de loisirs d'Ambrières avec dégustation de beignets, sortie à la médiathèque le Grand Nord à Mayenne, repas du CCAS à Ambrières, sortie achat à Mayenne, médiathèque d'Ambrières



**EN MARS**: cinéma «La Passion d'Augustine » à Gorrion, célébration de la messe, achats à Ambrières , Sortie au restaurant à l' ESAT de Gorrion, sortie à la médiathèque le Grand Nord de Mayenne, sortie à Hyper U à Mayenne, repas de Printemps, médiathèque d'Ambrières



**EN AVRIL**: Achats à Ambrières, célébration de la messe, après midi chant et guitare avec Mr Luka, promenade sur la ligne, vente de vêtements avec l'Age d'Or, sortie au Grand Nord à Mayenne, sortie à l'exposition de Bernard Chardon à St Fraimbault de Lassay.



## Ah ! le petit vin blanc

Voici le printemps  
La douceur du temps  
Nous fait des avances  
Partez mes enfants  
Vous avez vingt ans  
Partez en vacances  
Vous verrez agiles  
Sur l'onde tranquille  
Les barques dociles  
Au bras des amants  
De fraîches guinguettes  
Des filles bien faites  
Y a des chansonnettes  
Et y a du vin blanc

Refrain :  
Ah ! Le petit vin blanc  
Qu'on boit sous les tonnelles  
Quand les filles sont belles  
Du côté de Nogent  
Et puis de temps de temps  
Un air de vieille romance  
Semble donner la cadence  
Pour fauter, pour fauter  
Dans les bois, dans les prés  
Du côté, du côté de Nogent

Suivons le conseil  
Monsieur le Soleil  
Connaît son affaire  
Cueillons, en chemin  
Ce minois mutin  
Cette robe claire  
Venez belle fille  
Soyez bien gentille  
Là, sous la charmille  
Soyez bien gentille  
L'amour nous attend  
Les tables sont prêtes  
L'aubergiste honnête  
Y a des chansonnettes  
Et y a du vin blanc...

Refrain :  
Ah ! Le petit vin blanc  
Qu'on boit sous les tonnelles  
Quand les filles sont belles  
Du côté de Nogent  
Et puis de temps de temps  
Un air de vieille romance  
Semble donner la cadence  
Pour fauter, pour fauter  
Dans les bois, dans les prés  
Du côté, du côté de Nogent

A ces jeux charmants  
La taille souvent  
Prend de l'avantage  
Ça n'est pas méchant  
Ça finit tout le temps  
Par un mariage  
Le gros de l'affaire  
C'est lorsque la mère  
Demande, sévère  
A la jeune enfant :  
Ma fille raconte  
Comment, triste honte  
As-tu fait ton compte ?  
Réponds, je t'attends...

Refrain :  
Ah ! Le petit vin blanc  
Qu'on boit sous les tonnelles  
Quand les filles sont belles  
Du côté de Nogent  
Et puis de temps de temps  
Un air de vieille romance  
Semble donner la cadence  
Pour fauter, pour fauter  
Dans les bois, dans les prés  
Du côté, du côté de Nogent

Car c'est toujours pareil  
Tant qu'y aura du soleil  
On verra les amants au printemps  
S'en aller pour fauter  
Dans les bois, dans les prés  
Du côté, du côté de Nogent.



## Dates à retenir

### En mai

**Jeudi 4 mai**: Célébration de la messe de Pâques à 14h30

**Mercredi 10 mai**: Médiathèque d'Ambrières

**Vendredi 12 mai**: Exposition de peinture à Pontmain

**Samedi 13 mai**: Passage de l'équipe d'aumônerie

**Mercredi 17 mai**: Après midi Faites fête jeux avec vos proches

**Vendredi 19 mai**: Sortie au restaurant à l'ESAT de Gorron

**Mardi 30 mai**: Après midi chant et accordéon avec Mr Remande

### En juin

**Mardi 6 juin**: Cinéma à Gorron

**Vendredi 9 juin**: Sortie au restaurant à Domfront

**Lundi 12 juin**: Chorale et orchestre du collège d'Ambrières

**Jeudi 15 juin**: Sortie à la Monnerie à St Loup du Gast

**Samedi 17 juin**: Passage de l'équipe d'aumônerie

**Mardi 20 juin**: Visite de la ferme de Véronique Boisnard ( aide soignante de nuit)

**Mercredi 21 juin**: Repas d'été

**Jeudi 22 juin**: Célébration de la messe à 14h30

**Mardi 27 juin**: Sortie pêche à l'étang du Pas

**Mercredi 28 juin**: Médiathèque d'Ambrières

### En juillet

**Mardi 4 juillet**: Chant et guitare avec Mme Bontemps

**Jeudi 6 juillet**: Orchestre de Gorron

**Jeudi 13 juillet**: Célébration de la messe à 14h30

**Vendredi 21 juillet**: Passage de l'équipe d'aumônerie

### En août

**Mardi 1er août**: Cinéma à Gorron

**Jeudi 3 août**: Célébration de la messe à 14h30

*D'autres manifestations s'ajouteront*

*à ce programme*

## Nous souhaitons la bienvenue à

Monsieur RUAULT Norbert d'Ambrières est entré le 3 janvier  
Monsieur BENOIST Marcel d'Ambrières est entré le 11 janvier  
Monsieur SOULOY Paul d'Ambrières est entré le 16 janvier  
Madame DELAUNAY Marie-Louise de Cigné est entrée le 31 janvier  
Monsieur LANDEMAINE Gilbert de Gorron est entré le 1 février  
Madame PITTAVINO Eliane de Brignoles est entrée le 21 février  
Madame FOUR Jeanne de Paris est entrée le 24 février  
Madame GATIGNOLE Jeanine de Chantrigné est entrée le 6 mars  
Madame PIEAU Berthe de Montsûrs est entrée le 20 mars  
Madame PEAN Thérèse de Céaucé est entrée le 28 mars  
Madame CORBEAU Marie Louise de Mayenne est entrée le 12 avril  
Madame ADOLPHE Vitaline d'Ambrières est entrée le 18 avril  
Monsieur BRIFFAULT Amédée de Bais est entré le 19 avril  
Madame MAUNY Paulette d'Ambrières est entrée le 27 avril

---

Monsieur LANDEMAINE est retourné à son domicile le 19 mars  
Monsieur DEBRAY est retourné à son domicile le 25 mars

## UNE PETITE PENSEE POUR CEUX QUI NOUS ONT QUITTES

Mademoiselle CEBRON Yvonne le 02 janvier  
Madame DENIS Olga le 03 janvier  
Madame LERAI Paulette le 04 janvier  
Monsieur SALARD Edouard le 12 janvier  
Madame LEBLANC Laure le 26 janvier  
Madame ROUSSEAU Marie Louise le 11 février  
Monsieur TRONCHOT Albert le 27 mars  
Monsieur PORTALES Yves le 30 mars  
Madame BLANCHARD Marie Thérèse le 31 mars  
Monsieur JEAN Daniel le 12 avril

## QUOI DE NEUF CHEZ LE PERSONNEL ?



Elodie BIGOT, agent administratif est partie en congé maternité elle est remplacée par Hélène GUIBE



Emmanuel DESBAS, cuisinier a été recruté pour remplacer Eric LAPORTE