

LES P'TITS POTINS DE LA VARENNE

DE AOÛT À DÉCEMBRE 2014 N° 2

Sommaire

Le comité de rédaction

Mot de la directrice

Mot de la cadre de santé

Mot du secrétariat

Voyage en Islande

Les veillées avec les châtaignes

Les pommes et les poires

Recette « la bouillie de sarrasin »

Jouons

Les temps forts

La chanson « La vie commence à 60 ans »

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, DESAUNAY Suzanne,
FLEURY Jeanne, LAMBERT Hélène, MILON Odette,
RAIMBAULT Germaine, RUULT Lucienne,
TRIHAN Rachelle

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

MOT DE LA DIRECTRICE

Mesdames, Messieurs,
Résidents, familles et agents,

Pour cette fin d'année 2014, je tenais à vous remercier pour votre participation au repas des familles qui a eu lieu le 27 septembre dernier, cette journée est toujours pour nous un moment fort de l'année où nous sommes tous réunis dans la convivialité et la bonne humeur.

Je vous remercie également pour l'accueil que vous avez accordé aux évaluateurs externes les 3 et 4 décembre qui nous remettront prochainement un rapport mettant en avant les points forts de notre résidence mais aussi les points d'amélioration.

Enfin je tiens à vous faire part de la joie de nos heureux voyageurs qui ont participé au séjour vacances du 15 au 19 septembre. Je garde l'image de leurs visages au retour, tous empreints d'un sourire éclatant et de souvenirs plein la tête.

Je profite de ce dernier journal de l'année, pour vous souhaiter un très joyeux Noël et de belles fêtes de fin d'année à tous.

Nous nous retrouverons dans ce même journal au premier trimestre de cette nouvelle année 2015.

La Directrice
Mounia Vergnet

MOT DU CADRE DE SANTE

Au cours de cette année, divers achats ont été réalisés au sein de l'établissement dont les plus importantes sont :

- l'aménagement du parking situé derrière l'EHPAD afin d'offrir plus de place aux agents, familles et visiteurs et l'installation d'un stationnement et abri pour les vélos.
- le démontage du bar situé au niveau 1 dans la salle d'animation afin d'offrir un espace plus spacieux aux résidents et aux familles
- la réalisation d'une pharmacie et l'achat de nouveaux chariots afin de répondre à la réglementation concernant le circuit du médicament.
- l'achat de nouveaux chariots de ménage afin d'offrir une amélioration des conditions de travail aux agents en utilisant des chariots plus ergonomiques et plus maniables.
- l'installation d'un distributeur de boissons chaudes au niveau de l'accueil afin de permettre aux résidents, à leur famille et visiteurs de partager un moment de convivialité.

Je profite de cette période hivernale pour rappeler à chacun de vous visiteurs et familles que les personnes âgées sont plus sensibles et vulnérables aux différentes maladies, que par conséquent lorsque vous êtes souffrants cela impose quelques précautions **si vous ne pouvez reporter votre visite :**

- lavage des mains ou utilisation de solution hydro alcoolique (disponible à l'entrée)
- éviter de les embrasser ou de leur serrer la main
- mettre un masque si vous tousssez beaucoup (disponible à l'entrée).

*Je vous souhaite à tous et à toutes une bonne heureuse et heureuse année 2015,
qu'elle soit riche de moments partagés et d'échanges.*

Sylvaine Meslay

Cadre de Santé

MOT DU SECRETARIAT

Carte Mutuelle Complémentaire

Une carte complémentaire est demandée à l'entrée de chacun d'entre vous.

Cependant, cette carte se renouvelle tous les ans.

N'oubliez pas de nous déposer au secrétariat le renouvellement de votre mutuelle dès que vous la recevez afin de faciliter vos remboursements. Merci.



Bons de vaccination contre la grippe

Pour les personnes souhaitant se faire vacciner contre la grippe, merci de transmettre à l'accueil ou au service infirmier le bon de vaccination qui vous est envoyé par votre sécurité sociale.

Tarifs repas visiteurs 2015

Comme vous le savez, votre famille et vos amis peuvent venir déjeuner avec vous le midi.

Pour des raisons d'organisation, il est nécessaire de réserver les repas **72h à l'avance** auprès du secrétariat.

Pour 2015, voici les nouveaux tarifs :

La semaine : 6,65 €

Le week-end (samedi et dimanche) : 11,75 €

Jours de fête et jours fériés : 19,40 €



Marquage du linge

Merci de marquer tout linge nouveau (en cours de séjour) au nom et prénom entier du Résident avant de l'amener ici, afin que nos Résidents puissent retrouver tout leur linge.

Merci de marquer le linge avec des étiquettes tissées et cousues.

NOUVEAU

Pour votre famille, vos amis et vous-même

Un distributeur de boissons chaudes (café, cappuccino, chocolat...) est à votre disposition au rez-de-chaussée près de l'accueil.

Le prix de la boisson chaude est de 40 centimes.



VOYAGE EN ISLANDE

(Résumé du récit de Mathieu, petit fils de Madame Fleury)



C'est une petite île entre l'Ecosse et le Groenland.

Le projet est de parcourir la côte ouest et les fjords du nord, 1500 km à pied et en stop. Aux abords du volcan « le Snæfellesjökull », j'ai pu m'aventurer dans une grotte située à 30 mètres sous la surface du sol, formée par une poche d'air dans la lave, il y a plusieurs milliers d'années. Ce pays regorge d'eau, l'énergie est principalement fournie par la géothermie : l'eau chaude est directement puisée dans les sources chaudes naturelles dû au volcanisme actif. On peut également contempler de nombreuses cascades au travers du pays, comme Gullfoss : la Chute d'Or. Son nom vient de l'arc-en-ciel qui se forme quand le temps est ensoleillé :



Aux abords du lac Myvatn, on peut marcher au milieu de Dimmu Borgir, les Châteaux noirs, un champ de lave dont les amas peuvent atteindre plusieurs mètres de hauteur. En traversant, on atteint le cratère, il faut gravir 420 mètres pour en atteindre la ceinture d'1 km 200 de diamètre. Ce cratère est composé uniquement de sable, graviers et roches.

La capitale est Reykjavik avec 250 000 résidents sur les 300 000 islandais qui vivent sur l'île. Les islandais sont ouverts d'esprit, aiment le partage et sont avides de savoirs. C'est un peuple hospitalier et rigoureux. Les règles sont les règles. D'ailleurs, la devise nationale est : « La Nation est construite sur la loi ».

Mur d'orgue basaltique :



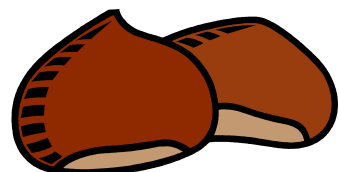
LES VEILLEES AVEC LES CHÂTAIGNES



A la mi-octobre, quand les bogues sont tombées, on attend qu'elles s'ouvrent et on peut ramasser les châtaignes sans se piquer. On pouvait voir beaucoup de monde dans les champs. Après quelques jours, on peut les griller ou les cuire dans de l'eau salée. On peut les manger avec du lait, ou avec de la chicorée ou une bolée de cidre.

Pour que les châtaignes se conservent plus longtemps, on les mettait dans du sable de rivière ou dans un tas de blé.

4 à 5 veillées étaient organisées pendant l'hiver. On faisait des veillées entre voisins, en famille. C'est le patron de la maison qui faisait griller les châtaignes avec une grande poêle à lanières : une harasse. Il fallait souvent les secouer. Lorsqu'elles sont cuites, on les place dans une ruche avec du gros sel recouvert d'un torchon pour qu'elles transpirent. On peut les faire cuire également dans de la cendre chaude, il faut les inciser pour éviter qu'elles éclatent. Pendant la veillée, les femmes discutaient entre elles tandis que les hommes jouaient aux cartes. On pouvait aussi jouer aux dominos ou se raconter des histoires.





Les pommes et les poires

En octobre, nous secouons les arbres, puis nous ramassons les fruits à genoux, nous les mettons dans un panier et nous vidons les pommes dans le tombereau. On les met en tas en attendant la pilaison. Les fruits qui n'étaient pas tombées, on les gaulait.

Les fruits récoltés étaient déposés dans la râpe qui écrasait les pommes et le marc tombait en dessous. Puis le marc posé sur la maie pour extraire le jus avec une grosse roue en fonte, on tirait sur la barre et on entendait « clic-clac » et le jus sortait dans une cuve.

Etant enfant, on buvait à la paille directement dans le petit ruisseau autour du pressoir. Quand la cuve était pleine, on mettait le jus dans les tonneaux à l'aide de brocs en bois ou en fer. Le marc frais était donné au bétail. Deux ou trois jours plus tard, le marc était sec, il était utilisé pour se chauffer. Pendant la guerre, on allait en chercher à la distillerie.

Quand on recevait du monde, on allait au tonneau « on tirait au fauset », et après « un bon petit jus avec la goutte suivi d'une rincette ».

Après la fermentation, en janvier, on sous tirait le cidre c'est-à-dire on prend le dessus pour le mettre en bouteille et on laisse la lie. Certains faisaient attention à la lune pour mettre le cidre en bouteille, c'est quand la lune décroît. Avec la lie, on peut faire du vinaigre.

C'était pour une consommation personnelle et on en donnait aux amis.



RECETTE

LA BOUILLIE DE SARASIN

Pour 4 personnes :

Ingrédients : 85 cl de lait, 150 g de blé noir, 150 g de farine blanche, 1 pincée de sel, 1 gros morceau de beurre

Méthode de préparation :

Verser la farine dans une casserole, ajouter le lait et le sel, mélanger et faire cuire pendant 10 à 15 minutes en tournant constamment. Verser dans un bol, faire un puits pour y mettre le morceau de beurre et déguster à la petite cuillère.

Le lendemain, la bouillie refroidie, couper en cube et passer à la poêle ou couper en tranche et passer sur le grill.

Astuce : à déguster avec un verre de lait ou du cidre



SOLUTIONS DU NUMERO PRECEDENT

Quel est le comble pour une clé ? Être mise à la porte parce qu'elle regardait par le trou de la serrure !

Mon premier est un oiseau

Mon deuxième circule dans les veines

Mon troisième est là où vous dormez

Mon tout est une fleur jaune.

Un pissenlit

Qu'est ce qui a une trompe, 2 défenses, 2 grandes oreilles, un énorme corps, une petite queue et qui ne pèse que 10 grammes ? Un éléphant sur une photo

JOUONS

Qui a empêché l'arrivée de la stévia (plante qui a un pouvoir sucrant) pour protéger la betterave à sucre ?

- Napoléon
- Louis XIV
- François 1er

Où les clématites sont les plus belles ?

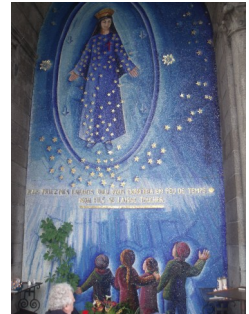
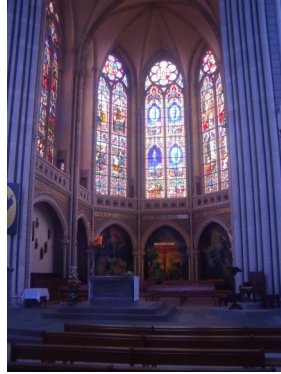
- sur un mur
- Dans les arbustes
- Dans une terre détrempée

Les solutions dans le prochain numéro

LES TEMPS FORTS

En juillet : Promenade à La Monerie à Ambrières, à la Roseraie à Lassay les Châteaux,

basilique de Pontmain :



au parc de Vaux à Ambrières, pique nique à Lonlay l'Abbaye, journée à la mer à Carolles

Au mois d'août : goûter d'anniversaires, visite de la ferme La Fieudière à Ambrières



après-midi pêche au Gué de Gesnes à Ambrières, journée à Domfront,



Notre Dame sur l'eau

exposition photos sur le général de Gaulle au Grand Nord à Mayenne.

En septembre : séjour vacances à Sarzeau du 15 au 19 : visite du port de Crouesty, embarquement et visite guidée du Golfe du Morbihan et déjeuner sur l'île aux moines, visite du port de Logéo, du musée « arts et vieux métiers », promenade sur le sable et « pieds dans l'eau » sur la plage à la pointe du Rohu



Repas des familles avec la chanteuse Emma Mory

En octobre : après-midi dansant avec Me Poirier au chant et Mr Forêt à l'accordéon, goûter d'anniversaires, spectacle « Bigus l'alchimiste » à Gorrion, loto avec les enfants du Centre de loisirs d'Ambrières, restaurant à l'ESAT de Gorrion

En novembre : Sortie dans les magasins à Mayenne, sortie à la médiathèque du Grand Nord à Mayenne,
goûter d'anniversaires

En décembre : Repas de l'hiver,

Spectacle de Noël et goûter avec les enfants du personnel,



Exposition de photos sur « les rites ancestraux en Europe » à la Chapelle des Calvairiennes à Mayenne, visite du Père Noël lors du marché de Noël d'Ambrières, illuminations de Noël à Mayenne, messe de Noël

LA VIE COMMENCE A 60 ANS

Paroles : Tino Rossi

Comme autrefois nous
L'avons été
La jeunesse est pressée
Elle a ses problèmes et ses
Soucis
Nous les avons aussi
L'existence est une affaire de
Patience
Où chaque âge a ses plaisirs
Où il faut savoir vieillir
Avec le sourire

La vie commence à soixante
Ans
Quand on la connaît mieux
Qu'avant
Et que l'on a appris par cœur
Tous les raccourcis du
Bonheur
La vie commence à soixante
Ans
Quand on peut prendre enfin
Le temps
De répondre aux questions
Qu'on pose
De s'approcher plus près des
Choses

Les filles sont compliquées
de nos jours
Elles le seront toujours
Toutes celles que j'ai
Connues dans le temps
m'en ont fait voir autant
Puis un jour un jour vient le
Grand amour
On fait le chemin à deux
Et la tendresse peu à peu
Nous rend plus heureux
Car

La vie commence à soixante
ans
quand on la connaît mieux
qu'avant
et que l'on appris par cœur
tous les raccourcis du
bonheur
la vie commence à soixante
ans
quand on prend prendre enfin
le temps
De répondre aux questions
qu'on pose
de regarder plus près les
choses

La vie commence à soixante
ans
Quand on se réveille en
chantant
avec une voix toute neuve
et un moral à toute épreuve
quand on a encore tout à
faire
gratter ses roses être grand-
père
Chaque instant est un
commencement
la vie commence à soixante
ans

La vie commence à soixante
ans
La la ...



DATES A RETENIR

En JANVIER

Le lundi 5 : goûter et cadeau offerts par l'Association des Résidents de la Varenne (ARV)

Le vendredi 16 : cérémonie des vœux

Le vendredi 23 : sortie à la médiathèque du Grand Nord à Mayenne

Le jeudi 29 : sortie au restaurant de l'ESAT de Gorron

En FEVRIER

Le mercredi 11 : Repas du CCAS d'Ambrières

Le lundi 23 ou le mardi 24 : groupe de danse country d'Ambrières

En MARS

Le mardi 3 : jeux de société et goûter avec les enfants de l'école St Joseph d'Ambrières

Le vendredi 20 : spectacle de l'ensemble instrumental à Gorron
Repas de printemps

En AVRIL

Vente de vêtements et de chaussures
Messe de Pâques

Tous les premiers mardis de chaque mois : cinéma à Gorron

Tous les premiers samedis de chaque mois : marché à Ambrières

D'autres manifestations peuvent s'ajouter
à ce programme

Nous souhaitons la bienvenue à

Monsieur NEZAN Valentin de Mayenne le 21 juillet

Madame BOURGAULT Marie-Ange de La Haie Traversaine le 24 juillet

Madame MORISSET Marie-Thérèse de Saint Denis de Gastines du 14 août au 15 septembre

Madame CHURIN Denise d'Aron le 22 septembre

Madame LETISSIER Odette, d'Ambrières les Vallées le 9 octobre

Madame REMANDE Marie-Louise de Châtillon sur Colmont le 12 novembre

Monsieur JOUSSE Louis d'Ambrières les Vallées le 18 novembre

Madame ROUSSEAU Marie-Louise d'Ambrirées les Vallées le 24 novembre

Madame FAVERAIS Lucienne d'Ambrières les Vallées le 8 décembre

Monsieur RAIMBAULT Albert de Cigné le 29 décembre

Madame GAISNON Thérèse est partie à l'EHPAD de Mayenne le 19 novembre

**UNE PETITE PENSEE
POUR CEUX QUI NOUS
ONT QUITTES**

Monsieur POIRIER Roland, le 20 juillet

Monsieur BLANCHARD André, le 30 juillet

Madame GIRAULT Marie, le 8 septembre

Madame CHARDON Marthe, le 8 octobre

Monsieur RAVET Charles le 5 novembre

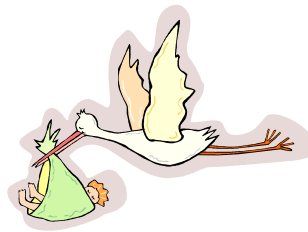
Madame REMANDE Marie-Louise le 26 novembre

Monsieur NEZAN Valentin le 29 novembre

QUOI DE NEUF CHEZ LE PERSONNEL ?



Madame Dominique MARTEL est partie à la retraite



Madame Sandrine DUPONT a donné naissance à un petit garçon prénommé Alexis
le 28 août

Madame Maëva TALI a donné naissance à une petite fille prénommée Lou
le 10 septembre

Madame Jennifer GALLIENNE a donné naissance à une petite fille prénommée Margot
le 29 septembre



Mesdames Erika GIRON et Alexandra ADRIX ont intégré l'école d'aide soignante

Madame Nadège LOCHU a obtenu son diplôme d'aide soignante