

# LES P'TITS POTINS DE LA VARENNE

DE MAI A AOUT 2015

N° 4

## Sommaire

Le comité de rédaction

Mot du cadre de santé

Mot du secrétariat

Le jardinage

Le battage du blé

Recette

Jouons

Les temps forts

Chanson « Des blés d'or »

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, RUAULT Lucienne,  
TRIHAN Rachelle



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

## LE MOT DU CADRE DE SANTE



Le tour de France est passé par Ambrières le 10 juillet 2015, les agents de l'établissement se sont mobilisés pour organiser un pique-nique afin qu'une cinquantaine de résidents puissent voir la caravane et les coureurs. Grâce au prêt d'un barnum par l'association des commerçants, de tables par un agent nous avons été très bien installés pour le plus grand plaisir des résidents. Je remercie le personnel, les familles, les bénévoles, l'association des commerçants pour leur aide précieuse.

Nous accueillons toujours avec plaisir les familles et amis des résidents qui souhaitent partager le repas du midi avec eux. Cependant pour la bonne organisation du service et la continuité de la prise en charge des résidents, je rappelle aux familles que la réservation du repas se fait 72 heures à l'avance aux heures d'ouverture de l'accueil (9h-17h) du lundi au vendredi. Il est également impératif de respecter les heures de service (12h) pour ne pas perturber le service des autres résidents. Je vous remercie de votre compréhension.

De plus en plus de linge non marqué est retrouvé en lingerie, je rappelle aux familles et proches des résidents qu'il est impératif de marquer le linge dès l'entrée et à chaque nouvel achat avec des étiquettes cousues (le feutre s'efface aux lavages). Tel qu'il est stipulé dans le règlement de fonctionnement, le linge délicat ne peut être entretenu par la lingerie. D'autre part, malgré toute l'attention portée aux vêtements des résidents, il peut arriver qu'il y ait des erreurs de tri et par conséquent des vêtements abimés ou rétrécis. Je vous remercie de votre compréhension.

Meslay Sylvaine

Cadre de Santé

# LE P'TIT MOT DU SECRETARIAT

## Information aux familles

Des salons de jardin sont à votre disposition à la roseraie, accès par les baies vitrées du niveau 2 face à l'infirmierie.

D'autres sont installés au niveau 3, côté ancienne ligne de chemin de fer.



Niveau 3, près de la voie



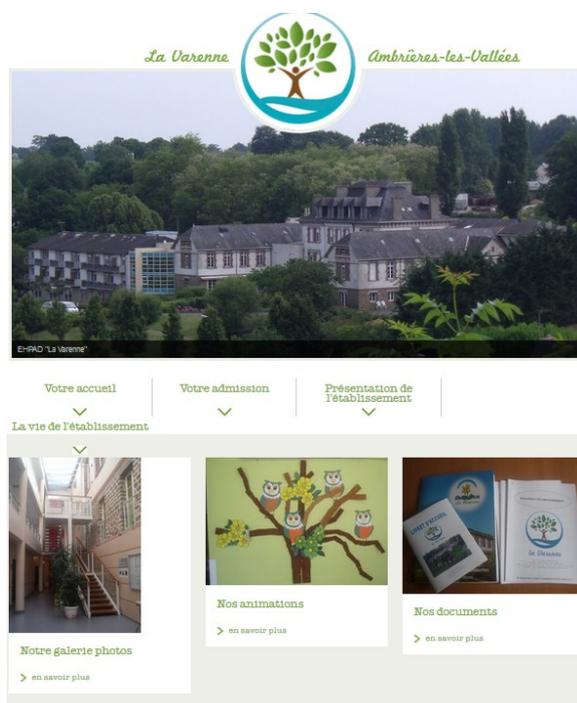
Roseraie, niveau 2

# Création d'un site internet

L'EHPAD a créé son site internet, vous pouvez le consulter : [www.ehpadlavarenne.fr](http://www.ehpadlavarenne.fr)

Vous pourrez retrouver les animations, le menu de la semaine, les journaux de l'établissement mais aussi des documents administratifs comme le dossier d'inscription, le livret d'accueil, les tarifs....

Il peut permettre à votre famille et vos amis, de voir la vie de l'établissement à distance.



Un petit aperçu  
du site internet

## Le mot de la directrice



L'ensemble du Personnel, les Résidents et moi-même sommes heureux de vous présenter l'EHPAD « La Varenne ».

Nous vous souhaitons la bienvenue sur le site de la Résidence « La Varenne ». Celui-ci propose de vous faciliter la découverte de l'établissement, condition première à une bonne adaptation.

Soulagé des soucis matériels et domestiques, assuré de votre sécurité, vous vivrez ici paisiblement.

Le personnel mettra à votre service son expérience et sa disponibilité mais aussi son sens de l'accueil et de l'accompagnement. La reconnaissance de vos droits et libertés, mais aussi l'acceptation de vos devoirs qu'implique la vie en collectivité, vous garantiront, en ce lieu, sérénité et bien-être.

Le choix de notre établissement comme lieu de vie nous réjouit et nous conforte dans notre mission.

Notre objectif est avant tout de vous accompagner dans votre quotidien en vous offrant confort, sécurité, soin et suivi médical.

L'ensemble du personnel, et moi-même sommes à votre disposition, afin de rendre votre séjour le plus agréable possible, et pour répondre au mieux à vos attentes.

Vos questions ou suggestions nous permettront de continuer à améliorer notre action auprès de vous dans un souci d'humanité, d'efficacité et de personnalisation de la prise en charge.

**La RESIDENCE « LA VARENNE », un lieu de vie avant tout...**



## Notre Agenda

7 juillet 2015  
Cinéma à Gorrion art thérapie

8 juillet 2015  
Médiathèque d'Ambrières à 10h30 Siel Bleu  
Activités manuelles atelier bien-être

9 juillet 2015  
Lecture des journaux à 10h30 musicothérapie  
atelier écriture

10 juillet 2015  
pique-nique sur la voie verte et passage du  
Tour de France soins esthétiques

12 juillet 2015  
bibliothèque de l'EHPAD à 10h tricot

## Actualités

[Les animations du 06/07/2015](#)  
[Les animations du 04/07/2015](#)  
[Les animations du 03/07/2015](#)

## Liens utiles

- > Conseil Général de La Mayenne, rubrique Personnes âgées
- > ARS Pays de la Loire
- > Caisse Nationale de solidarité pour l'Autonomie

## LE JARDINAGE

On commence par nettoyer le terrain, on enlève les mauvaises herbes à la main ou à la binette.

Au printemps, on travaille le terrain, on épand du fumier puis on bêche la terre.

On bêche un rang, on met du fumier dans la raie et on remet de la terre par dessus et on recommence ainsi de suite.

Au moment d'ensemencer, on retravaille la terre finement.

A la Saint Joseph, le 19 mars, on sème le poireau en pleine terre. Puis, on plante les oignons, les pommes de terre, les carottes, les radis, les choux, les petits pois, les haricots verts, les mange-tout, les salades, les fèves, les betteraves rouges, les artichauts, la rhubarbe, les courgettes, les tomates, les citrouilles, les cornichons, l'estragon, la ciboulette, l'oseille, le persil, le cerfeuil...

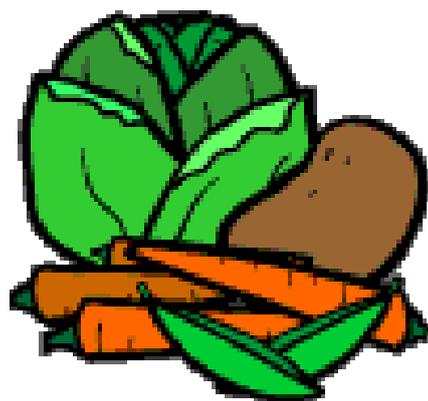
On plante les gousses d'ail en novembre pour une récolte au printemps.



Il ne faut pas planter ou semer à la lune noire.

Deux astuces pour faire pousser plus vite le persil, on fait une rigole, on met de l'eau bouillante et on sème la graine et on recouvre de terre ou on met les graines dans du marc de café et quand les graines commencent à germer, on met le tout en terre.

Il faut sarcler régulièrement pour enlever les mauvaises herbes et surtout il faut penser à l'arrosage. On récolte les légumes pour en faire des conserves.



## LE BATTAGE DU BLE



Ce récit se situe dans les années 30.

Avant La Toussaint, il faut commencer par labourer le champs, puis travailler la terre finement pour ensemer.

On fait un mélange de graines de semence achetées et de graines gardées de la récolte précédente. Il faut trier les grains avec un trieur, les petits grains tombaient à gauche de la machine et étaient utilisés pour l'alimentation des volailles et les plus gros grains servaient à la plantation.

Avant de les mettre en terre, on les mélangeait avec un produit bleu pour éviter les maladies.

A La Toussaint, est venu le temps de semer les graines, de les voir pousser et mûrir. Deux chevaux étaient nécessaire pour tirer la semeuse. Une personne tenait la machine et une autre guidait les chevaux. Plus tard, ce travail s'est fait avec l'aide des tracteurs. « En 1947, on a acheté un tracteur, c'était plus facile. »

On traitait les maladies si besoin.

Au printemps, on répandait de l'engrais.

Vers le mois d'août, on récoltait le blé. On commençait par faire à la faux le tour des champs, on faisait des liens pour y mettre les brassées. Le blé situait autour des pommiers servait de liens car il était trop vert.

Ensuite, on fauchait le reste du champs à la faucheuse ou à la lieuse, cette dernière machine faisait la brassée et la liait.

Puis, on faisait des quignons, on rassemblait les brassés par quatre pour les mettre debout. On les laissait sécher pendant quelques jours selon la météo.

On les emmenait à la ferme en tas dans un bâtiment ou dehors.

Le grand jour est arrivé pour le battage du blé : la batterie. Il fallait une trentaine de personnes pour ce travail. Vers 6 h-6h30, on mangeait la soupe à l'oignon avec du lait.

Ils mettaient les germes au dessus de la vanneuse à l'aide de la vapeur, il en sortait les grains de blé dans des sacs et la paille de l'autre côté.

Les sacs de blé étaient montés dans le grenier au dessus de la maison soit pour être vendus, soit pour nourrir les bestiaux. On pouvait également emmener le blé au moulin pour faire de la farine puis l'emmener chez le boulanger pour faire du pain. La paille servait de litière pour les animaux et le boyer (enveloppe du grain de blé) était stocké dans le grenier auquel on ajoutait des betteraves mixées pour l'alimentation des animaux.

A la fin du battage, il fallait emmener la machine chez le voisin.

Pendant ce temps, la maîtresse de maison cuisinait. Avant de manger, les hommes se débarbouillaient et se rafraichissaient. Les femmes mettaient à leur disposition des seaux d'eau, du savon et des torchons. Au menu : soupe de bœuf avec du maigré (pain recuit) , canard avec des haricots ou de la purée au four. « La ferme où on était bien nourri, il y avait foule pour aider. » Il fallait apporter du cidre aux travailleurs. Et au changement de blé, ils buvaient une liqueur.

Le soir, on se retrouvait autour d'un bon repas composé de potage , de charcuterie et des restes de viande du midi.

Pour cette journée, il fallait faire faire de belles chemises à rayures de couleur pour les hommes.



« Ma mère se levait à 4h pour aller glaner les épis de blé dans les champs après la récolte, elle les utilisait pour nourrir les volailles. »

# RECETTE

## RIZ AU LAIT ET SA CREME ANGLAISE

**Pour le riz au lait** : 1 l de lait, 80g de sucre, 100g de riz rond, 1 sachet de sucre vanillé ou 1 bâton de vanille

Couvrir le riz d'eau et faire bouillir jusqu'à ce que le riz ait absorbé l'eau, ensuite on verse le lait chaud, la vanille et le sucre, on laisse cuire et on remue de temps de temps. On le met dans un moule. On peut ajouter un jaune d'œuf ou du beurre dans le riz.



**Pour la crème anglaise** : 50 cl de lait, 60g de sucre, 4 jaunes d'œufs

Dans une casserole, on mélange les jaunes et le sucre, ensuite on ajoute le lait froid. Cuire à feu doux, sans cesser de remuer, et attention il ne faut pas faire bouillir la crème.

Ajouter la crème refroidie autour du gâteau de riz.

## SOLUTIONS DU NUMERO PRECEDENT

### Devinettes :

- Pourquoi les souris n'aiment-elles pas les devinettes ?

**CAR ELLES ONT PEUR DE DONNER LEUR LANGUE AU CHAT**

- \* Un pou et une fourmi font la course. Lequel va arriver le premier ?

**LE POU CAR IL EST TOUJOURS EN TETE**

- \* Qu'est ce qu'on pose sur une table, qu'on coupe, qu'on distribue mais qu'on ne mange pas ? **UN JEU DE CARTES**

### Charade :

Mon premier est le masculin de femme.

Mon second est le bruit que fait la vache.

Mon troisième est les trois premières lettres du mot « lettre ».

Mon tout est un plat qui se mange chaud. **UNE OMELETTE**

## JOUONS

### Devinettes :

- J'ai un chapeau mais pas de tête. J'ai un pied mais pas de jambe. Qui suis-je ?
- Je me lève sans être fatigué. Qui suis-je ?
- Qu'est-ce qui vient mourir sur la plage ?

### Charade :

Mon premier est une partie du corps.

Mon deuxième est un fleuve français.

Mon tout voit passer beaucoup d'enfants.

Les solutions dans le prochain numéro

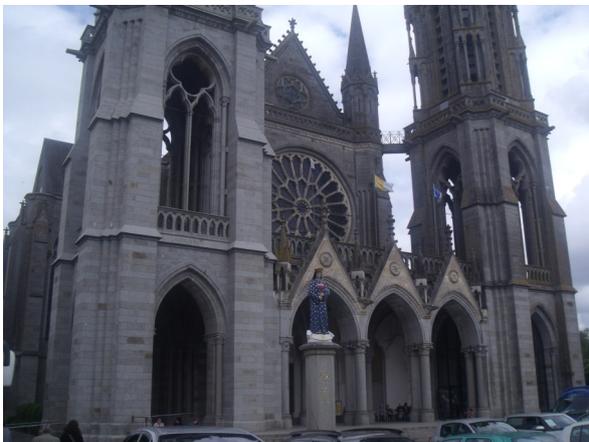
# LES TEMPS FORTS

**EN MAI** : Réunion « commission résidents », célébration de la messe, sortie aux supermarchés à Mayenne, réunion pour le Séjour Vacances à Quiberon,

après-midi musical avec Monsieur et Madame Olivier



Pèlerinage à Pontmain,



**EN JUIN :** Cinéma à Gorron,  
séjour vacances à Quiberon,



pot de l'amitié pour le départ de Madame Vergnet, café-rencontre sur les souvenirs d'antan à la médiathèque d'Ambrières, célébration de la messe

repas de printemps avec Madame Poirier et Monsieur Forêt,



restaurant à l'ESAT de Gorron,



**EN JUILLET** : célébration de la messe,  
groupe folklorique du Mexique,



pique-nique et passage du tour de France



Pique-nique au plan d'eau de Céaucé et visite des jardins sur le thème de la photographie à  
Saint Fraimbault



Promenade au parc de Vaux et dégustation d'une glace



Goûter chez Isabelle

**EN AOUT** : cinéma à Gorrion, Goûter à la roseraie , restaurant et visite de la ville de Domfront

Visite et goûter à la ferme « La Fieudière » d'Ambrières



Pêche au Gué de Gesnes



Promenade dans Ambrières en calèche avec Monsieur Mauny



## DES BLES D'OR

Paroles : C. Soubise et L. Le Maître

Musique : F. Doria

Mignonne, quand la lune éclaire  
La plaine aux bruits mélodieux,  
Lorsque l'étoile du mystère  
Revient sourire aux amoureux,  
As-tu parfois sur la colline,  
Parmi les souffles caressants,  
Entendu la chanson divine  
Que chantent les blés frémissants ?

Mignonne, quand le soir descendra sur la terre,  
Et que le rossignol viendra chanter encore,  
Quand le vent soufflera sur la verte bruyère,  
Nous irons écouter la chanson des blés d'or !  
Nous irons écouter la chanson des blés d'or !



As-tu parfois sous la ramure,  
A l'heure où chantent les épis,  
Écouté leur joyeux murmure  
Au bord des vallons assoupis ?  
Connais-tu cette voix profonde,  
Qui revient, au déclin du jour,  
Chanter parmi la moisson blonde  
Des refrains palpitants d'amour ?

Mignonne, quand le soir descendra sur la terre,  
Et que le rossignol viendra chanter encore,  
Quand le vent soufflera sur la verte bruyère,  
Nous irons écouter la chanson des blés d'or !  
Nous irons écouter la chanson des blés d'or !

Mignonne, allons à la nuit close  
Rêver aux chansons du printemps  
Pendant que des parfums de rose  
Viendront embaumer nos vingt ans !  
Aimons sous les rameaux superbes,  
Car la nature aura toujours  
Du soleil pour dorer les gerbes  
Et des roses pour nos amours !

## DATES A RETENIR

### En septembre

Le mardi 1er : cinéma à Gorrion

Le jeudi 3 : réunion « commission résidents »

Le samedi 26 : repas des familles avec la chanteuse Litana

### En octobre

Le mardi 6 : cinéma à Gorrion

Chorale d'Ambrières (date non confirmée)

### En novembre

Le mardi 3 : cinéma à Gorrion

Le mardi 17 : orgue de barbarie et accordéon avec « Petit Jean »

### En décembre

Le mardi 1er : cinéma à Gorrion

Le mercredi 9 : spectacle de Noël avec les enfants du personnel

Le jeudi 10 : réunion « commission résidents »

Le vendredi 18 : repas de l'hiver avec Madame Poirier et Monsieur Forêt

D'autres manifestations vont venir s'ajouter  
à ce programme

*Nous souhaitons la bienvenue à*

---

Madame MARTEAU Odette de Le Pas le 29 avril

Madame LE RAI Renée d'Ambrières les Vallées le 5 mai

Madame ROGER Simone de Saint Siméon le 12 mai

Madame CHARTIER Jacqueline de Hercé en hébergement provisoire  
du 15 mai au 28 mai

Madame GIRAULT Noëlla d'Ambrières les Vallées le 8 juin

Madame MORISSET Marie-Thérèse de Saint Denis de Gastines  
en hébergement provisoire le 26 juin

Madame GALLIENNE Germaine de Cigné le 29 juin

Madame BIOCHE Eliane de Mayenne le 21 juillet

Madame MANCEAU Augustine de Laval le 5 août

Madame CHAMPAIN Renée de Mayenne le 24 août

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

Madame TURBET Irène le 9 juillet

Monsieur JOUSSE Louis le 21 juillet

Madame BARREAU Simone le 29 juillet

Madame LECLERC Antoinette le 24 août

## QUOI DE NEUF CHEZ LE PERSONNEL ?



Madame Mounia VERGNET a été mutée dans un autre établissement.

Madame Claudine DUVAL est partie à la retraite.



Monsieur Auguste DUBOIS a été recruté à l'entretien des espaces verts.



Madame Alexandra ADRIX a obtenu son diplôme d'Aide Soignante.