

**LA VIE CHEZ LES  
MONTCHATTONS**



**1er semestre 2018**

# Edito

*Nous voici déjà en été. Le temps passe très vite. C'est déjà notre troisième été ensemble*

*Afin de préparer cet été avec déjà une alerte canicule niveau 3, nous avons mis en place différentes mesures afin que celui-ci se passe au mieux :*

*Je vous rappelle que tous les salons de l'établissement sont rafraichis. Cette année nous avons installé une climatisation dans le PASA. Des « Porteurs d'eau » ont été recrutés pour distribuer de l'eau à tous les résidents. Vous pouvez les identifier grâce à leurs tee-shirts brodés. Les repas ont été revus afin d'apporter des rations hydriques importantes.*

*Lors des fortes chaleurs, il est conseillé au maximum de réduire les sorties pendant les heures les plus chaudes.*

*Toutes ces mesures mises en place devraient permettre de passer un été serein.*

*Je remercie toutes les familles et les résidents qui ont répondu à l'enquête de satisfaction. Nous avons un retour de seulement 47% de réponses. Nous aurons le plaisir de vous présenter les résultats lors de la rentrée.*

*Je remercie l'équipe de rédaction du journal « Les Montchattons » pour tous ces témoignages.*

*L'équipe de direction et l'ensemble du personnel vous souhaite à tous, un été plein de soleil, de joie et de bonheur. Encore merci à tous pour vos témoignages de sympathie suite à la fête de l'été.*

*A bientôt*

*Patricia SASSE*

*Directrice*

# SOMMAIRE



**Editorial**..... p. 1

**Sommaire**..... p. 2

**La vie chez les Montchattons**.....p. 3 à 11

**Recyclage** ..... p.12 à p.13

**Nouveautés**..... p.14 à p.15

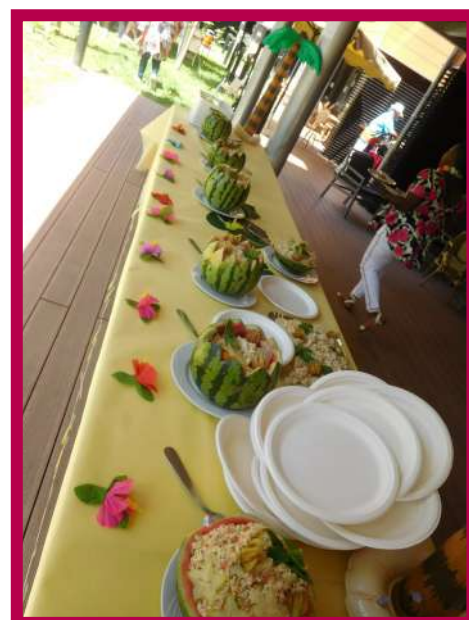
**Témoignage** ..... p. 16

**Fête de l'été** .....p.17 à p.18

**Remèdes des grands-mères** ..... p.19

**Recettes** .....p. 20 à p. 21

**Carnet des résidents**.....p. 22 à 23



# La vie chez les Montchatons

## Raclette

Une majorité de résidents avaient déjà eu l'opportunité d'apprécier les repas « raclette ».

Et pour les nouveaux arrivants, un réel plaisir de pouvoir partager un moment convivial autour de ce repas montagnard.



# Chandeleur et Mardi-gras



*Pour marquer ces deux événements du mois de Février, Crêpes et Bugnes furent à l'honneur.*

*Moments conviviaux et très appréciés, qui ont permis de réunir tous les gourmands.*



# Jolis minets



## Classe les chapeaux!

## Rêveuse



## Moment plaisir!



# Anniversaires

Comme à l'accoutumée, nos 3 chanteuses Chantal, Nicole et Béatrice viennent égayer les après-midi pour les anniversaires de chaque mois. Elles nous font passer un excellent moment.



L'arrivée des gâteaux d'anniversaire a redoublé le plaisir.



# *Animation musicale Trompette et Accordéon*



*Pour divertir nos résidents  
un après-midi hivernal,  
trompette,*

*Accordéon  
et chants  
nous ont*

*éclairés ce moment.*

*Claude le trompettiste, nous a  
ému, régalé et touché avec des airs  
de notre génération.*

*En outre, il était très bien  
accompagné par les 3 chanteuses  
de styles différents, aussi bien par  
leur voix que par leurs danses.  
Pleines de dynamisme c'est tou-  
jours un plaisir de les voir!*





*suite...*

## *RADIO ZU*

*Nous avons eu le plaisir de rencontrer Nicolas Content, qui nous a permis de passer un agréable moment.*

*Ce fut original dans le sens où c'était les participants qui pouvaient choisir leur chansons. Ce fut très varié vu la diversité des goûts de chacun.*

*En passant par Jacques Brel, Serge Gainsbourg, Michel Sardou, Tino Rossi, Jean Ferrat, Mouloudgi, Luis Mariano, Eddy Mitchell etc....*



## *Béatrice et Janny*

*Pour égayer un après-midi, Béatrice est venue accompagnée de Janny, jeune chanteur barython. Sa voix fut très appréciée surtout quand il a chanté en italien un extrait d'opérette.*

*Ce moment a ému tous les participants.*



# *Atelier pâtisserie*



*Comme tous les mois, quelques résidentes se sont retrouvées pour réaliser une pâtisserie, goûter du lendemain pour les résidents de la maison, au programme de ce mois ci « tarte aux pommes ».*

*Les différentes étapes : épluchage, découpage des pommes, disposition des quartiers de pommes sur la pâte à tarte, ont bien occupé ce petit monde.*

*Le lendemain, le sourire des gourmands était au rendez-vous!*



# *Gymnastique douce*



*Depuis l'ouverture de la résidence, l'activité gym douce a de plus en plus de succès auprès des participants. Une amélioration réelle a été constatée par*

*Sophie l'animatrice sur l'aisance des mouvements des résidents. Les nouveaux arrivants adhèrent avec plaisir à ce moment. Une fois par mois, elle réalise un atelier équilibre sous la direction de Maël le kiné. Cet atelier permet de créer une continuité avec la gym douce.*



# *Voyager sans bouger à Madagascar*

*Michelle et Jean Murat ont eu la gentillesse de nous faire découvrir l'île de Madagascar.*

*Etant retraités, ils ont désiré s'engager pour une cause humanitaire.*

*Par une connaissance, ils ont créé une association qui permet pour Madame d'apprendre correctement le français aux habitants et pour Monsieur de leur apprendre la pratique de la mécanique.*

*Un moyen important pour leur permettre de travailler la terre et de produire des aliments pour subvenir à leurs besoins journaliers.*

*Les photos nous ont permises aussi de voir des paysages magnifiques et une culture différente de la notre.*

*Un grand merci à Michelle et Jean de nous avoir régalié. Nous leur souhaitons une bonne continuation dans leur démarche.*



# *Comment faire du neuf avec du vieux ?*

*Depuis quelques temps, les résidents de Constant réfléchissent à la façon d'améliorer leur environnement grâce à des petits moyens.*

*C'est pour cette raison que nous collectons différents objets afin de leur donner une nouvelle vie.*

*Premier projet : Confection de bijoux avec des capsules de café, vieux boutons et rubans.*



## *Suite comment faire du neuf avec du vieux ?*



*2ème projet : Des livres jaunis, passés de mains en mains finissent leurs jours en hérisson comme porte papiers sur un bureau.*



*Ces créations seront vendues pour le marché de Noël, une belle façon de leur redonner une seconde chance et de faire plaisir à moindre coût.*

# *Chorale « Les Montchattons »*

*Après plusieurs mois d'attente, on a enfin déniché un Chef de Chœur qui se trouve être une femme ( Béatrice, fille d'un ancien résident ) qui gentiment a accepté de guider nos chanteurs volontaires.*



*Le début était très minime, les résidents intimidés, n'osaient pas participer. Mais maintenant, le groupe s'est étoffé!*



## *Fondue au chocolat Montchat et Monplaisir*



**Gourmandise**

**friandise**



**Plaisir!**

# *Massage Amma-Assis*



*Depuis quelques mois, Sophie l'animatrice suite à une formation Massage amma-Assis a débuté ses ateliers. Plusieurs résidents ont pu en bénéficier pour leur plus grand bien.*

*Ces massages se réalisent dans leur chambre ou au petit salon, les résidents peuvent garder leur vêtement ce qui facilite l'exécution de celui-ci.*

*Voici quelques témoignages :*

- *Apaisement*
- *Détente*
- *Bien être*
- *Relâchement*
- *un bien fou*
- *Divin*
- *On ressent de la chaleur*





# *Témoignage de Mme Péchard*

## *Odette*



### *Soutien scolaire*

*Quelques années après la retraite, mon époux décédé, je me suis retrouvée seule et inoccupée. J'ai eu l'envie de m'investir dans quelque chose.*

*Un concours de circonstance a voulu que l'on me propose un soutien scolaire aux enfants de l'école Paul Bert dans le 3ème arrondissement.*

*Je me suis beaucoup investie avec les enfants, 4 soirées par semaine pendant 16 ans. Je suis une personne très active et après le club des aînés, je retrouvais la jeunesse.*

*Ces moments partagés avec les enfants de 7 à 8 ans m'ont apportés de la joie, du peps et de la ressource.*



# *Fête de l'été « Les Iles »*

*Par une belle journée ensoleillée, la fête de l'été a pu avoir lieu dans le jardin!*

*Familles et résidents se sont attablés pour savourer un apéritif original, Pinnacolada, et déguster un excellent repas Antillais.*



*Tout ceci concocté par notre équipe de cuisine. Pour animer cette journée, l'Association « Grands Voyages », nous a interprété des musiques entraînantes où tout le monde a pu*

*danser.*

*L'ambiance était au rendez-vous, tout le personnel été présent habillés en tenues très colorées.*

*Cette journée festive nous laissera à tous un excellent souvenir et nous remercions tout le personnel pour cette Super journée!*



*Suite.....*



## Remèdes des grands-mères

*Contre l'arthrite :*

*Prendre tous les jours matin et soir*

*1 tasse d'eau chaude*

*+ 1 c. à soupe de miel*

*. 1 petite c. à café de cannelle en poudre*

*Prendre régulièrement cette composition aide à l'amélioration sur la plan douloureux et celui de la mobilité.*

*Apaiser maux de tête :*

*En compresses : trempez des compresses dans du jus de citron. Appliquez-les sur le front et les tempes. Laissez agir pendant 15 mn.*

*En rondelles : posez directement des rondelles de citron sur votre front.*

*Mme Millon*



## *RECETTES*

# *Tian de légumes d'été*

### *Ingrédients :*

- ♦ *4 tomates*                                 *2 courgettes*
- ♦ *2 aubergines*                             *2 oignons rouges*
- ♦ *6 branches de thym*                 *8 feuilles de laurier*
- ♦ *1 pincée origan*                         *3 gousses d'ail*
- ♦ *2 c. à soupe d'huile d'olive*
- ♦ *Sel et poivre*



### *Préparation :*

- ♦ *Préchauffer le four à 180°*
- ♦ *Laver, sécher , couper tous les légumes en tailles égales.*
- ♦ *Couper et froter un plat avec une gousse d'ail*
- ♦ *Ranger et bien serrer les tranches de légumes en intercalant les couleurs.*
- ♦ *Saler, poivrer et parsemer de thym et d'origan*
- ♦ *Emincer 2 gousses d'ail et les glisser entre les tranches de légumes et ajouter le laurier*
- ♦ *Arroser d'un bon trait d'huile d'olive*
- ♦ *Enfourner pour 45 mn de cuisson à 180°*

*Bon appétit*

## *Charlotte aux fraises et au mascarpone*



### *Ingrédients :*

- 400 gr de fraises
- 200 gr de mascarpone
- 100 gr de fromage blanc
- 80 gr de sucre glace
- 30 biscuits à la cuillère
- 2 C. à soupe de sirop de fraises



### *Préparation :*

*Rincez les fruits puis séchez-les délicatement sur du papier absorbant. Coupez les en quartiers.*

*Dans un saladier, mélangez le mascarpone, le fromage blanc et le sucre glace. Fouettez la préparation.*

*Versez le sirop et 10 cl d'eau dans une assiette creuse, trempez-y les biscuits rapidement. Lorsqu'ils sont imbibés, tapissez-en le moule à charlotte.*

*Garnissez de couches successives de préparation au mascarpone et de fraises. Réservez le moule au moins 2 heures au réfrigérateur puis servez bien frais.*

*Bon appétit*

*REGRETS*

**Mme Ladreyt  
Mme Perret  
Mme Lapallus  
Mme Lanzarini  
Mme Madet  
Mme Fifis  
Mme Mariani  
Mme Gattefossé  
Mr Beccarelli**

*REGRETS*

**Mme Broillard  
Mr Viillard  
Mme Alliod  
Mme Sarda  
Mme Wiesner**

*BENVENUE*



**Mme Bernard  
Mme Jurdic  
Mme Niel  
Mr Capaldi  
Mme Thierry  
Mme Jurado  
Mme Vollin  
Mme Poncet  
Mme Lachat  
Mr Dumas**

*BENVENUE*



**Mme Jouvray  
Mr Cantore  
Mr Fricaud  
Mme Barnique  
Mme Girardot  
Mme Grousset  
Mme Péchard  
Mme Nicolet**





Constant



*L'équipe du journal Vous souhaite un bel été*