

# LA VIE CHEZ LES MONTCHATTONS



1er semestre 2017

# Edito

*Nous voici déjà en été et bientôt les vacances. Le temps passe très vite. Déjà plus d'un an que la résidence Constant a ouvert ses portes. Afin de préparer cet été qui a commencé très chaudement, nous avons mis en place différentes mesures afin que celui-ci se passe au mieux : Le rafraîchissement des cinq salons de l'EHPAD est fonctionnel. 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 dépassé les 50% 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. Comme vous pouvez le constater, on aime bien manger à Constant !*

*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
Témoignage de Mme Muller .....	p. 3
La vie chez les Montchatons .....	p.4 à p.7
Le plaisir des papilles .....	p.8 à p.9
Ambiance d'hiver .....	p.108 à p.11
Planète gourmande .....	p.12
Art et décoration .....	p. 13
Réflexion de Mme Millon.....	p. 14
Jeux concours.....	p.15
Quizz « mission mains propres ».....	p.16
Projet résidents des UPDP .....	p.17
Recettes.....	p. 18 à p.19
Remèdes des grands-mères.....	p.20
Carnet des résidents.....	p. 21



## *Témoignage de Mme Muller*

*Arrivée depuis peu au sein de la résidence, j'ai été saisie par la grippe et je devais rester dans ma chambre afin de me reposer.*

*Et de plus « le jour de Noël », cette journée fut un mauvais souvenir, j'ai beaucoup pleuré.*

*Depuis, j'ai repris le sourire et la bonne humeur à la participation de la vie à la résidence.*

*Mme Muller*



## *Film du spectacle de Noël*

*Durant une semaine à chaque étage, le film du spectacle de Noël nous a fait revivre ce moment festif. On a pu se remémorer cet après-midi fort sympathique et enthousiaste.*

*Nous espérons qu'à la fin de l'année, on puisse nous offrir 1 spectacle tout aussi agréable.*

*Tous les résidents du comité de rédaction du journal*

# *La vie chez les Montchatons*

*Comme tous les mois, les enfants de la MJC sont venus nous rendre visite.*

*Ce jour, un loto a été organisé et les lots ont été confectionnés par les enfants.*

*Petit témoignage de Mmes Duc et Passelegue :*

*« Lors du goûter, des muffins ont été servis et Mme Duc n'en prenant pas, a aimablement offert sa part à Noé. Spontanément et gentiment, Noé a partagé son gâteau avec Mme Passelegue( la gourmande)!*

*Cette gentille attention a beaucoup émue et touchée les résidentes.*



*Mmes Duc, Passelegue et Di placido*

# *Nouveaux créateurs de crème parfumée*



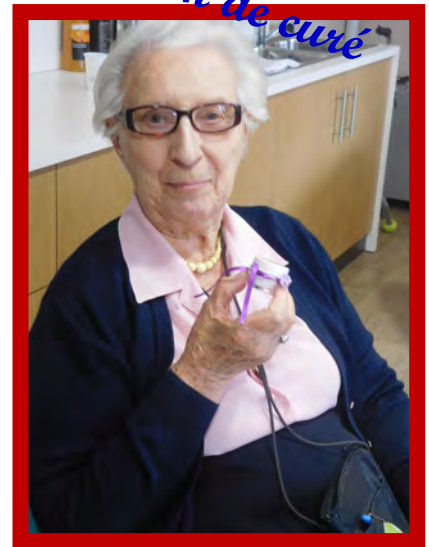
# Création de crème parfumée suite...



*Fleur de constance*

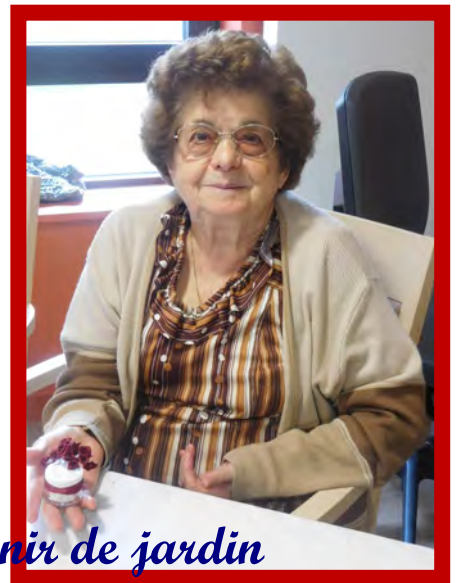


*Jardin de curié*



*Maxime parfumé*

*Eclat de jeunesse*



*Souvenir de jardin*



*Delicate intention*

## *Crêpes :*

*Sophie l'Animatrice a eu la bonne idée de nous proposer une après-midi crêpes! La pâte a été confectionnée par le service cuisine.*



*Les crêpes ont été réalisées par une super équipe de résidentes pour le goûter de tous !*

*Les résidents des étages ont été forts satisfaits de ce goûter et attendent avec impatience la prochaine fois.*

*Suite à une demande des résidents, les crêpes ont fait leur retour lors d'un goûter, avec toujours autant de succès!!!*

*Mmes Laynaud, Millon, Madet*

## *Le restaurant « Le Bistrot »*

*Depuis Mars, des sorties au restaurant ont lieu. Témoignages de résident: Meilleure journée depuis longtemps! Repas très copieux, belle présentation et excellent! L'apéritif très original est super bon!*

*Super ambiance avec les accompagnateurs et le personnel du restaurant très accueillants!*

*A l'unanimité, cette sortie est à refaire!*

*Le nom du restaurant « le Bistrot » porte bien son nom et à un goût de « retournesi »!!!*

*Mmes Lavigne, Duc, Antonelli, Molière*



# *Le Plaisir des papilles*

*Par cette odeur alléchante et cette ambiance de Guinguette, nous nous serions crus au bord de Saône!!!*



*Une table accueillante nous attendait, en mise en bouche avec petites fritures, nous a ouvert l'appétit avant de*

*dé-*



*guster les cuisses de grenouilles!*

*Pour clore ce repas, un crumble léger et délicieux nous fut servi.*

*Félicitation à toute notre équipe de cuisiniers pour ce formidable repas!!!*



# *Le Plaisir des papilles*





## *Ambiance d'hiver*

*Depuis Janvier, tous les résidents des étages ont eu le plaisir de savourer une bonne raclette. Lorsque les convives sont arrivés*

*dans la salle à manger, ils ont découvert une grande table dressée et décorée invitant déjà à savourer le festin qui se préparait.*

*Sur chaque table, étaient installés des services à raclettes de 4 ou 6 parts. Chacun prit la place de son choix.*

*Nos 2 Sophie aidées par plusieurs employés après avoir servi l'apéritif, lancèrent l'opération : distribution d'assiettes comportant fromage à raclette, charcuteries, diverses, pommes de terre puis mise en chauffe des appareils!*



# *Ambiance d'hiver*

*Enfin ce fut le moment de mettre les petits poêlons au four et de déguster ensuite ce met bien sympathique!*

*Une salade verte, une salade de fruits et un café ont conclus ce moment festif tant apprécié de tous!*



# *Planète Gourmande*

*Dans le cadre du projet de l'établissement, nous organisons avec le service cuisine régulièrement « Des Planètes Gourmandes ».*

*C'est l'occasion de réunir une vingtaine de résidents et de leur concocter un repas que l'on ne peut pas réaliser pour toute une collectivité.*

*Ce repas était toujours à ce jour, proposé aux résidents qui n'avaient pas des troubles alimentaires.*

*Nous avons pensés avec le Chef Hervé de réaliser un menu pour ceux qui mangent en texture modifiée.*

*Un menu adapté a été cuisiné uniquement à base de produits frais, de saison et locaux (champignons, poissons, mâche etc...).*



## *Apéritif*

*Flan Lorrain et gelée de mâche*

*Ballotine de cabillaud*

*Purée d'endives aux agrumes*

*Plateau de laitage*

*Tarte tatin revisitée*

*Café*

*En amont, nous avons préparé une belle table pour accueillir nos convives du jour. Ce repas a été fort apprécié. Ils ont eu la joie de redécouvrir un plaisir gustatif! Le personnel présent était même surpris par la saveur de ces textures.*

*Car qui dit planète gourmande dit plaisir gastronomique!*



# *Art et décoration*



*Pour la décoration du printemps :  
A l'accueil, arbres aux papillons et lampes chinoises décorées par les résidentes.  
En salle de restaurant « les lumières », des vases avec*

*fleurs et papillons.*

*Après un travail de longue haleine, il fut récompensé par les compliments des familles et des visiteurs!*

*Magnifique! Superbe! Quel Boulot!*

*On se sent bien ici!*

*Mmes Antonelli, Bois, Madet, Lachenal et Tavernier*



## *Réflexions de Mme Millon*



*Tous ces moments festifs, agréables, voulus et initiés par la Direction, puis mis en œuvre par toutes les différentes équipes, nous font oublier peu à peu le monde extérieur!*

*Ce monde existe cependant!!! Ce monde plein d'errance, de faim, de morts. Il est bon de se le rappeler parfois.*

*Penser à cette réalité peut nous aider à relativiser nos maux!!!*

*Nous vivons ici et pour certains dans une grande souffrance physique et morale, mais aussi dans le soin, la sécurité, souvent le plaisir, le confort et la paix!*

*N'est ce pas une grande chance???*





## *Jeux Concours*

*Notre chef de cuisine, Herwé a eu l'opportunité de recevoir d'un fournisseur, un fascicule de jeu concours « Bon Voyage, Bon Appétit ».*

*Celui-ci comprend des grilles de mots mêlés, mots fléchés, mots croisés et sudoku.*

*Une fois ce fascicule rempli, il sera adressé à l'organisme et un tirage au sort sera effectué pour différents lots :*

*1er lot : Musicando –ateliers musicaux par résidence*

*Et du 2ème au 30ème : des livres*

*Certains résidents ont souhaités participer à ce jeu. Afin de le roder en mettant en commun leurs connaissances, 4 groupes de résidents se sont formés.*

*Certains d'entre eux désireux de poursuivre l'expérience,*

*ont souhaité emporter le formulaire dans leurs appartements, espérant peut-être bénéficier d'un lot!*

*Mmes Millon, Madet et Passelegue, gaudon, Bayle et Mr Jabet*





# *QUIZZ « Mission mains propres »*

*Journée mission « mains propres », pour cette occasion un Quizz a été organisé.*

*Un après-midi très enrichissant sur l'hygiène des mains et du port de gants, surtout inconnu à notre génération! Nous nous sommes aussi bien amusé!*



*Mme Duc a fait remarqué que le lavage des mains et le portage de gants sont essentiels!*

*Mme Lavigne ancienne soignante dit que les soignants ont bien de la chance! Elle a connu la période sans gants et se rappelle les pansements et les toilettes pas toujours facile!!!*





## *Les projets à Montchat et Montplaisir*

*Lors de l'écriture de l'article, nous avons de nombreuses idées de savoirs que l'on voulait transmettre: Certains veulent nous apprendre à différencier les trains de marchandises et de voyageurs, d'autres nous donner des leçons de pilotage d'avion. Apprendre, découvrir, voyager, nous avons envie de développer cela aussi en regardant des documentaires sur des pays lointains.*



*Concernant le jardinage, il nous tient à cœur de planter des roses au cours des mois de février-mars prochains.*

*Nous avons aussi parlé de notre envie de faire du vélo:*



*pourquoi pas commencer le vélo elliptique? Rendez-vous en salle d'ergothérapie!*

*Les résidents des UPDP  
et Mona la Psychologue*

*Mesdames Blanchon, Texier, Créau et Fabre  
Messieurs Beccarelli, Michard, Viallard,  
Meillat, Richard, Sanlaville vous présentent  
« A Montchat et Montplaisir, rien ne sert  
de courir, il faut partir à point »*

*Nous nous sommes réunis  
aujourd'hui à Montchat et  
Montplaisir afin de vous parler  
de ce qu'on aime y faire et de nos  
projets.*

*Au cours des derniers mois,*



*nous avons  
été très in-  
vestis dans l'activité de jardinage:  
on désherbe, on retourne la terre avec  
la pelle et on l'aplatit, on fait des  
trous avec un entonnoir de la taille  
voulu. Ensuite, on sème des lys, des  
carottes, des pensées, des radis...*



*Nous apprécions aussi beau-  
coup la gym douce: « Vous savez*

*les personnes âgées sont moins aptes à faire du sport ».  
On se détend, tout en faisant marcher nos membres, c'est  
un très bon moment.*

*Une fois par mois, nous faisons même une grande fête  
avec fleurs et gâteaux pour célébrer les anniversaires. Ce  
qu'on apprécie, c'est que chacun y participe.*

# RECETTES

## Tarte tatin



*Ingrédients (pour 6 personnes) : - Cuisson 40 mn*

- 8 pommes golden bien jaunes*
- 1 pâte feuilletée (toute prête ou faite maison)*
- 2 sachets sucre vanillé                    -cannelle*
- 100 g de beurre*
- 100 g de sucre en poudre*

*Préparation de la recette :*

*Eplucher les 8 pommes golden entières. Les couper en deux et enlever le coeur sans défaire les moitiés.*

*Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).*

*Dans un moule à tarte rond antiadhésif, faire fondre le beurre directement sur le feu.*

*Y ajouter le sucre fin et baisser le feu pour faire un caramel*

*Disposer les pommes reconstituées en couronne dans le plat, en mettre une ou deux au milieu.*

*Aplatir avec une spatule de temps en temps, les pommes doivent pocher dans le caramel, qui ne doit pas devenir noir, mais tout juste doré.*

*Saupoudrer les pommes de sucre vanillé et de cannelle.*

*Sortir le tout du feu et recouvrir de pâte feuilletée en appuyant bien sur les bords.*

*Mettre au four moyen pendant 35 à 40 minutes.*

*Déguster tiède. Pour les gourmand accompagné d'une boule de glace et de chantilly*



## *Navarin d'agneau Printanier*

- Ingrédients (pour 6 personnes) :*
- 1 épaule d'agneau désossée de 2 kg environ
  - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive - 100 g de beurre
  - 2 oignons - 50 g de farine - 6 tomates
  - 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
  - 25 cl de vin blanc - 1 gousse d'ail
  - 1 kg de petites pommes de terre bien rondes
  - 500 g de petites carottes - 500 g de navets
  - 200 g de haricots verts - 200 g de petits pois
  - 1 bouquet garni - persil haché - sel, poivre

### *Préparation de la recette :*

Découper soigneusement l'épaule en morceaux réguliers de 50g. Saler et poivrer, puis les faire revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive. Quand les morceaux d'agneaux sont bien colorés, ajouter les oignons coupés en lamelles et les faire dorer. Saupoudrer avec la farine.

Ajouter le concentré de tomate, et mélanger bien le tout avant d'ajouter le vin blanc. Au besoin compléter avec de l'eau à hauteur des morceaux d'agneau.

Ajouter le bouquet garni et la gousse d'ail. Poser le couvercle sur la cocotte et laisser mijoter à feu doux sans remuer pendant 1h.

Préparer les 6 tomates : éplucher, épépiner et découper en dés.

Cuire les petites pommes de terre en robe des champs ; elles doivent rester bien fermes.

Égoutter, éplucher, puis les sculpter en forme grosses olives et réserver.

Éplucher les navets et les carottes et les sculpter en sphères et en ovales. Les cuire dans de l'eau, puis les réserver.

Cuire les haricots et les petits pois à l'eau bouillante salée, égoutter et réserver.

Quand la cuisson de la viande est terminée, retirer les morceaux, passer la sauce au chinois et dégraisser soigneusement. Remettre la viande et la sauce dans la cocotte, ajouter les dés de tomates et les navets et carottes. Faire mijoter 10 minutes.

Passer les pommes de terre au beurre pour les faire dorer joliment.

Ajouter les pommes de terre dorées et les haricots et pois, et laisser mijoter quelques minutes.

Goûter, rectifier l'assaisonnement, puis dresser sur un beau plat de service et saupoudrer de persil juste avant de servir.

*Bon Appétit*

# Remèdes grands-mères

## Le bicarbonate de soude

### COUPS DE SOLEIL

Pour apaiser un coup de soleil, préparez-vous des compresses de bicarbonate de soude. Diluez 1 c. à soupe de bicarbonate alimentaire ou officinal dans 250 ml d'eau tiède. Trempez-y les compresses, puis appliquez-les directement sur les brûlures. Renouvelez l'application plusieurs fois dans la journée jusqu'à la disparition de la sensation de brûlure.

## Le yaourt

Vous pouvez également appliquer du yaourt sur vos rougeurs. Laissez agir 20 minutes. Rincez à l'eau tiède. Le yaourt rafraîchira votre peau et anesthésiera la douleur.

## L'Aloe vera

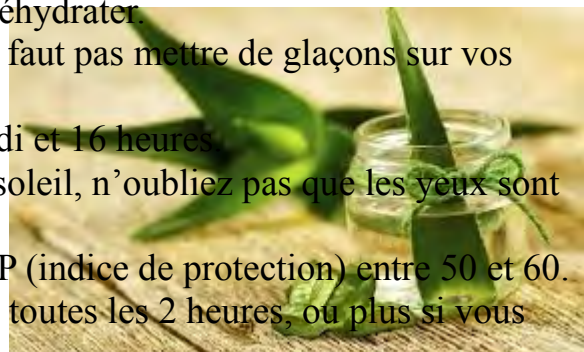
La sève d'aloé vera est une solution naturelle pour calmer les coups de soleil. Elle va accélérer la guérison grâce à ses propriétés hydratantes et cicatrisantes. Appliquez le gel de cette plante pur sur les parties atteintes et renouvelez plusieurs fois par jour si nécessaire. Pour ce faire, coupez la feuille en deux et déposez le gel transparent (la sève) qui coule de la plante directement sur le coup de soleil. Si vous n'avez pas de plante d'aloès chez vous, vous pouvez utiliser du gel d'aloé vera prêt à l'emploi (95 % pur) ; vous en trouverez dans les magasins bio et les pharmacies.

## Le miel

Le miel soulage les brûlures légères et permet de les cicatriser plus vite. Appliquez du miel liquide, laissez agir pendant 15 minutes, puis rincez à l'eau tiède. Renouvelez jusqu'à 3 fois par jour.

## Les conseils de nos grands-mères

- N'oubliez pas que le soleil est dangereux pour la peau et qu'il accroît le risque de mélanome.
- Buvez beaucoup d'eau afin de vous réhydrater.
- Contrairement aux idées reçues, il ne faut pas mettre de glaçons sur vos brûlures.
- Évitez l'exposition au soleil entre midi et 16 heures.
- Portez un chapeau et des lunettes de soleil, n'oubliez pas que les yeux sont aussi très fragiles !
- Utilisez de la crème solaire avec un IP (indice de protection) entre 50 et 60. Renouvelez l'application de la crème toutes les 2 heures, ou plus si vous êtes allé dans l'eau.





# REGRETS

**Mme CAMUS Jannine**  
**Mr DESVIGNE Jean Noël**  
**Mme LECORNU Françoise**  
**Mme TAHAR Lucie**  
**Mme RAMAIN Anthelmette**  
**Mme RICHARD Elise**  
**Mme MOLLARD Odette**  
**Mme RIBE Raymonde**



# BIENVENUE

**Mme CAMUS Jannine**  
**Mme GARDELLE Anne-Marie**  
**Mme RIBE Raymonde**  
**Mme ESTASSY Marthe**  
**Mme VERGIAT Blanche**  
**Mme BOUCLIER Evelyne**  
**Mme TEXIER Marie-Louise**  
**Mme GEDDA Josette**  
**Mr DUMAS Edmond**  
**Mr VILLIARD Antoine**  
**Mr GALLY Georges**



*Vous souhaitez un bon Semestre...*