E.H.P.A.D L'HERMITAGE
Résidence d'accueil pour personnes âgées
4 bis rue des enfants 31210 MONTREJEAU
Téléphone : 05 61 95 84 04 – Fax : 05 61 95 03 05
Sarl au capital de 81120 €
immatriculée au RCS de Saint-Gaudens n° 379 915 572
Mme TARISSAN Martine ,Directrice

Numéro 23 **Avril-Mai-Juin 2016**

JOURNAL DE L'HERMITAGE

LE MOT DE LA DIRECTRICE

Avec le printemps, l'envie de sortir et de jardiner pointe son nez……

C'est le marché aux fleurs et les plantations ne vont pas tarder à enjoliver le parc.

Les salariés ont émis l'idée de planter un olivier dans le parc …..Et pourquoi pas !!!!!!!!

Au début mars, nous avons accueillie GWENNAELLE PONNAU qui est désormais notre Infirmière coordinatrice.

Nous lui laissons le temps de s'acclimater, puis nous lui demanderons une présentation plus complète d'elle-même et de son rôle dans notre prochain journal.

Le mot de la Directrice ……..Page 1

Le coin Santé ……..Page 2

Les Animations ……...Page 3

LE COIN SANTE

LA SANTE VIENT EN MANGEANT **Le guide alimentaire pour tous**

	VOS REPERES DE CONSOMMATION	
Fruits et Légumes	Au moins 5 par jour	• **A chaque repas et en cas de petits creux** • **crus, cuits, nature ou préparés** • **frais, surgelés ou en conserves**
Pain, céréales, pomme de terre et **légumes secs**	à chaque repas et selon l'appétit	• **favoriser les éléments céréaliers complets ou le pain bis** • **Privilégier la variété**
Lait et Produits laitiers **(yaourts fromage)**	3 par jour	• **Privilégier la variété** • **Privilégier les fromages les plus riche en calcium les moins gras et les moins salés**
Viandes et Volailles Produits de la Pêche et Œufs	1 à 2 fois par jour	• **en quantité inférieure à l'accompagnement** • **viandes : Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras** • **Poisson : au moins 2 fois par semaine**
Matières Grasse ajoutées	Limiter la consommation	• **Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza…)** • **Favoriser la variété** • **Limiter les graisses d'origine animale** • **(beurre, crème….)**
Produits sucrés	Limiter la consommation	• **Attention aux boissons sucrées** • **attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crème desserts, chocolat, glaces ….)**
Boissons	DE L'EAU A VOLONTE	• **au cours et en dehors des repas** • **limiter les boissons sucrées(privilégier les boissons light)** • **Limiter les boissons alcoolisées : ne pas dépasser par jour :** **2 verres de vin (=2 demies de bière ou 6cl d'alcool fort))pour les femmes et 3 verres pour les hommes**
Sel	Limiter la consommation	• **Préférer le sel iodé** • **Ne pas resaler avant de goûter** • **Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson** • **Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés**
Activités Physiques	au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour	• **A intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo…)**

Comment boire suffisamment même si on n'a pas soif ?

La sensation de soif diminue progressivement avec l'âge et peut disparaître complètement chez certains. L'eau est indispensable pour assurer le travail des reins, l'élimination des déchets alimentaires, la régulation thermique et l'hydratation de la peau. Le corps a besoin d'au moins 1litre à 1,5litre chaque jour. Il faut donc s'efforcer d'apprendre à « boire sans soif »

Vous ne pensez jamais à boire ?

Laisser une bouteille d'eau ou une carafe sur la table. Créez-vous des rituels : Buvez en revenant de faire les courses, en regardant le télévision….ou à tout autre moment qui vous convient

Comment boire 1litre à 1,5 litre d'eau par jour ?

L'eau du robinet offre normalement toutes les garanties sur le plan de la santé. De plus, elle est disponible à tout instant, sans que vous soyez obligé de transporter des bouteilles.

- Si vous n'appréciez pas son goût, laissez là se reposer quelques instants à l'air libre ou au réfrigérateur. Elle perdra son goût chloré. Sinon vous pouvez boire de l'eau de source ou de l'eau minérale. Il existe aussi des eaux aromatisées, mais attention certaines sont assez ou très sucrées. Lisez bien les étiquettes
- Buvez de l'eau pendant et entre les repas. Attention cependant : boire juste avant le repas coupe l'appétit.

Toutes les boissons et certaines préparations contiennent beaucoup d'eau :

- **Les purs jus de fruits « sans sucre ajouté »**
- **Le lait et les boissons lactées : ils contiennent aussi des protéines et du calcium**
- **La soupe et le bouillon de légumes : ils contiennent aussi des sels minéraux et des vitamines, et, pour la soupe, des fibres ;**
- **Le café, la chicorée, le thé, la tisane ….**
- **Les sodas, le sirop de fruits : consommez-les occasionnellement, car ils sont très sucrés.**

Certains aliments sont très riches en eau :

- Les fruits (melon, orange, raisin …..)
- Les légumes (concombre, courgette, tomate……)
- Les produits laitiers frais (yaourts, fromage frais).

Si on mange peu de ce type d'aliment, il faut boire plus

Exemple pour boire 1,5 litre en une journée

Petit-Déjeuner	Matinée	Déjeuner
1grand bol de café au lait et 1 verre de jus d'orange	**1 Verre d'eau**	**2-3 verres d'eau**
Goûter	**Diner**	**Soirée**
1 tasse de thé au lait ou de chocolat	**1 bol ou une assiette de potage et 2 verres d'eau**	**1 tasse de tisane**

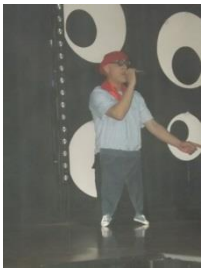
Gâteau aux pommes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 à 30 minutes

Pour 2 personnes :
200 g de fromage blanc,
50 g de poudre de lait écrémé, 50 g de farine,
2 oeufs,
2 belles pommes,
1 cuillère à café de levure chimique,
2 cuillères à soupe de sucre en poudre.

- **Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes.**
- **Mélangez la farine, le sucre, les jaunes d'œuf, le fromage blanc, la poudre de lait et la levure.**
- **Ajoutez les pommes en lamelles.**
- **Battez les blancs en neige très ferme et incorporez les à l'appareil.**
- **Enfournez 20 à 30 minutes à 180 °C.**

LE COIN DES ANIMATIONS



Le mardi 5 avril :

Le cabaret « le Robinson » 31 Le Vernet nous a présenté « les années yéyés »

Spectacle sur les années 60.De nombreuses reprises de Claude François, France Gall etc ……

Le mercredi 6 avril : ***Comme tous les 1ers Mercredi du mois : Repas à Thème***

Claude François.

Pour l'occasion un résident à jouer le jeu en portant une perruque.

L'après-midi le duo « No stress » nous a interprété des reprises du chanteur mais aussi des chansons des années 70.

Le mardi 12 avril Sortie à l'école d'Estadens afin de rencontrer les élèves.

Nous leur avons offert un tableau réalisé par les

résidents avec des objets de récupération sur le thème : **la mer**.

Le vendredi 15 avril Christine, l'Animatrice de L'EHPAD de Siradan tenait à ce que nous nous rencontrions afin d'organiser *UNE OLYMPIADE* le 24 Juin dans ses locaux

Le Dimanche 17 avril : Nous sommes allés jouer au loto à Saint- Gaudens. Cette manifestation était organisée par l'A.P .F(Association des Paralysés de France).

Le Mardi 19 avril: Nous avions rendez-vous à L'E.H.P.A.D « le Mas ST Pierre » à Saint Gaudens. Première rencontre autour du jeu.

Une sortie forte distrayante.

Le mercredi 20 avril : Nous avons accueilli une nouvelle fois la « chorale de Couret » (31)

Cette fois-ci, la chorale nous a fait la surprise de venir avec deux jeunes musiciens, **Mathieu** à l'accordéon et **Léo** à la trompette.

Nous nous sommes régalés à les écouter.

Le Jeudi 21 avril : Direction l'Espagne pour s'évader…..

Le Mardi 26 avril : Sortie au cinéma « Les Variétés » de Montréjeau pour voir **le film LA VACHE**

Fatah, petit paysan Algérien **n'a d'yeux que pour sa vache Jacqueline, qu'il rêve d'emmener à Paris, au salon de l'Agriculture. Lorsqu'il reçoit la précieuse invitation devant tout son village ébahi, lui qui n'a jamais quitté sa campagne, prend le bateau direction Marseille pour traverser toute la France à pied, direction Porte de Versailles.**

L'occasion pour Fatah et Jacqueline d'aller de rencontres en surprises et de vivre une aventure humaine faite de grands moments d'entraide et de fous rires. Un voyage inattendu et plein de tendresse dans la France d'aujourd'hui.

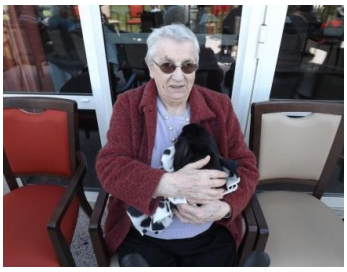
Tous les Mercredis matin **Atelier Mémoire avec Valérie et Régis**

.**Tous les Mardis et Vendredis à 10 h : PAUSE-CAFE**

Agréable moment autour d'un café, d'un chocolat…..

Le Jeudi 28 Avril Tous les jeudis matin, NADJET, propose aux résidents des séances d'Activités Physiques Adaptées afin de réduire et : ou ralentir les effets du vieillissement : souplesse, renforcement musculaire, équilibre et condition physique sous forme de jeu ludique).

Le Lundi 2 Mai

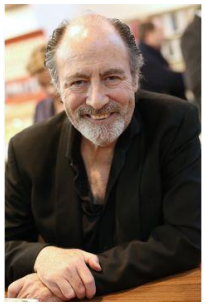


Sortie à L'EHPAD de Villeneuve de Rivière ou « la ferme en ballade »nous attendaient. Veau, lapins, chèvres…… personne ne manquait à l'appel.

Ce même jour, un autre groupe avait rendez-vous à l'école d'Estadens (31) ou Lydia, infirmière de profession allait nous expliquer son rôle au sein de l'association du C E D, (Cambodge Enfance Développement) pour le Cambodge : *Notre but premier est de trouver des parrains pour les enfants de deux centres d'accueil cambodgiens*

Construire un avenir à tous ces enfants, petits et grands, sur le long terme

Le Mardi 3 Mai : Le Mouvement Populaire et Chrétien de Montréjeau nous a présenté « Les 4 Saisons de Vivaldi » avec une mise en scène colorée.



Le Mercredi 4 Mai Repas Guinguette
« Chez Laurette »de Michel Delpech

et après-midi animé par

JOEL l'Accordéoniste

Enfin,….voici le PRINTEMPS qui pointe le bout de son nez !!!!!!!!!!

Nous allons jardiner pour embellir notre parc.

Le vendredi 20 Mai : 1ère Fête du Jeu à la salle des Fêtes des Toureilles organisée par la Communauté des Communes.

Agréable moment passé autour du jeu, et gouter offert apprécié par tous.

Le Samedi 21 Mai : Sortie « Les Olympiades » à Cierp-Gaud.

Le Mardi 24 Mai : Remue-Méninges

Goût, saveur, odeur, musique, farandole des mots, citez-moi, trouver la paire etc……

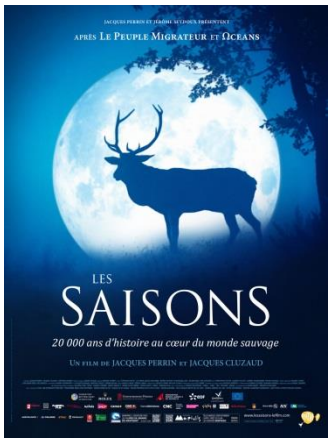
Ces ateliers ont permis aux résidents de faire travailler leurs souvenirs et leur mémoire par le jeu, l'association de mots ou d'images.

Ces ateliers sont animés par Valérie toutes les semaines

Le Jeudi 26 Mai : Présentation des épouvantails à Salies du Salat.

Treize établissements étaient présents pour participer à ce concours. Dans une ambiance musicale, nous avons passé une journée agréable.

Le Mardi 31 Mai : Sortie au Cinéma de Montréjeau :



FILM « LES SAISONS »

15 000 années en Europe, du seul point de vue des animaux. Les saisons apparaissent quand l'âge de glace s'achève, entraînant la naissance d'une nouvelle végétation, de nouveaux reliefs, et de nouvelles espèces, qui changent au rythme du temps qui passe. Les stars de ce film sont des animaux sauvages comme les loups, les oiseaux ou les bisons, mais également des compagnons domestiques des cités. C'est leur histoire qui est racontée ici. Le film a été tourné début 2013, en Pologne, en Norvège, en Italie, en Russie mais aussi en Camargue où ont été filmés des chevaux et sur la baie d'Auhie, entre la Somme et le Pas-de-Calais. Ce documentaire poétique est produit par le comédien Jacques Perrin, déjà producteur et réalisateur de film comme "L'Empire du milieu du sud" et "Le Peuple des océans". Il co-réalise "Les saisons" avec son complice habituel, Jacques Cluzaud.

Le Mercredi 1ER Juin : Repas à thème « Annie Cordy »

Annie Cordy de son vrai nom Léonie Juliana baronne Cooreman est une chanteuse, meneuse de revue et actrice belge, née à Laeken le 16 juin 1928. Annie Cordy a enregistré plus de 700 chansons, joué dans une dizaine de comédies musicales et d'opérettes, une quarantaine de films, une trentaine de séries et téléfilms, une dizaine de pièces de théâtre, donné près de 10 000 galas. Très énergique et toujours

de bonne humeur lors de ses apparitions en public, elle vante les mérites du sourire, même s'il lui arrive d'incarner des rôles plus graves au cinéma ou des fictions à la télévision.

Reprise des grands succès d'Annie Cordy avec « Laurence ».

Le Vendredi 3 Juin : Réunion au petit salon pour écouter des histoires drôles où très sérieuses qui font rêver.

Le Mercredi 8 Juin : Enfin !!!!! les enfants d'Estadens (31) viennent à notre rencontre

Accompagnés de leur animateur, ils nous ont présenté un spectacle et nous les avons rejoints pour une farandole dans le parc. A cette occasion, le fruit de la vente des objets du marché de Noël a été remis à Lydia Cartier, infirmière qui intervient dans l'association du CED pour le Cambodge.(Voir plus haut)

Le jeudi 9 Juin : Une chorale « le 7 de chœur » du Sud Vendéen, est venue nous interpréter des chansons originales, de la musique traditionnelle, des contes patoisants au profit des enfants d'HAITI.

Le lundi 20 juin : 13h00 16h00 : après-midi détente et relaxation avec Brigitte et Maryse pour du modelage du visage et du cuir chevelu.

Vendredi 10 juin, Repas extérieur pour l'ouverture de l'Euro,

ALLEZ LA France !!!!!!

Le Lundi 27 juin : Kermesse à l'HERMITAGE

Une belle journée ensoleillée s'est présentée ce Lundi.

Pour cette occasion les E.H.P.A.D de Luchon, Antichan, Villeneuve de Rivière, « L'Ensoleillade » de Saint-Gaudens, « L'Espérance » de Pointis de Rivière et « L'Horizon » du Cuing sont arrivés avec leur pique-nique et se sont installés dans le parc.

En début d'après- midi les festivités ont pu commencer.

L'EHPAD Le Mont-Royal de Montréjeau nous a rejoints.

Valérie secondée par « Loulou animateur » intervenant sur des manifestations de ce style ont stimulé et encouragé les participants.

Gwénaëlle a changé de « casquette » pour un tablier de cuisine aidée de Lucile et Sandrine pour faire cuire des crêpes sur le « bilic ».

Un frais REGAL pour le goûter de 16H…

Dans le parc, une quinzaine de jeux étaient à la disposition des résidents

Cette fête s'est clôturée par une tombola avec de nombreux lots.

Le Mardi 28 Juin : Etant le dernier mardi du mois, nous avons RDV avec le Cinéma de Montréjeau. Projection du film :

« LE POTAGER DE MON GRAND-PERE »

Chez son grand-père, Martin est venu se ressourcer, aider et partager des moments de vie. L'aïeul lui transmettra son savoir, un peu de ses racines et les secrets de ce potager cultivé par amour pour sa femme disparue. Issu de cette génération fast-food, Martin prendra conscience de la valeur de ce précieux héritage. C'est un hymne à la vie et à cette nature que nous devons protéger.

BARBECUE dans le parc de l'Hermitage en ce **Mardi midi 28 juin**

BONNE LECTURE ….. ET BONNES VACANCES A TOUS.

RENDEZ-VOUS A LA RENTREE !!!!!!

S	U	C	O	R	C	E	P	I	L	U	T
E	I	L	O	C	N	A	Z	A	L	E	E
G	S	E	H	T	N	I	C	A	J	T	U
B	E	G	O	N	I	A	S	S	E	O	E
G	S	R	E	T	S	A	R	E	M	V	L
N	A	N	A	R	C	I	S	S	E	A	B
I	A	I	S	N	E	T	R	O	H	P	A
M	A	H	O	N	I	A	S	R	R	I	S
S	T	S	A	I	N	U	T	E	P	C	O
A	S	N	I	P	U	L	M	E	I	U	M
J	O	N	Q	U	I	L	L	E	S	O	I
L	Y	S	E	E	S	N	E	P	U	S	M

JONQUILLES
JACINTHES
HORTENSIA
NARCISSE
GERANIUM
BEGONIAS
PETUNIAS
MAHONIAS
ANCOLIE
LUPINS
PENSEE
TULIPE
AZALEE
BLEUET
MIMOSA
CROCUS
JASMIN
ASTERS
ROSES
PAVOT
SOUCI
LYS

DEVINETTES

Mon premier est au milieu de la figure.
Mon deuxième est le contraire d'habillé.
Mon troisième dirige les bateaux en mer la nuit.
Mon tout est une fleur sur l'eau, qui suis- je

Réponse : Le nénuphar

On me met parfois sur un chien.
Je peux être un bijou.
Je suis parfois en perles.
On me met autour du cou.

Réponse : un collier

Qu'est-ce qui a des ailes
et ne vole pas ?

Réponse : un moulin