



Fondation de Grammont

PART-AGÉS !



Numéro 40

FEVRIER 2010

Site internet : www.fondation-grammont.org

Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes

205, rue de l'Hôpital – BP 29 – 70110 VILLERSEXEL – Tél. 03 84 20 50 98 – Fax 03 84 20 59 84 – E-mail : hpv70@wanadoo.fr

DANS CE NUMERO ...

- Page n° 3 Trucs de nos grands-mères
Les évènements de Janvier
- Page n° 4 Les évènements de Janvier
La neige à la Fondation
- Page n° 5 Informations
Les anniversaires à fêter
La vie dans le pavillon protégé



- Page n° 6 Bienvenue à ...
Côté cuisine
- Page n° 7 Visitons la Franche Comté
- Page n° 8 Loisirs
- Page n° 9 Impressions de stage
- Page n° 10 ... Loisirs (suite)
- Page n° 11 Quelques dates à retenir
Photos



- Page n° 12 Poème d'Odette GILLET
Poème de la Chandeleur

Trucs de nos grands-mères

Anti verrue : Mettre une lamelle d'ail frais sur la verrue maintenue toute la journée par un pansement. A appliquer jusqu' à la disparition totale de la verrue.

Atténuer les rides : Se masser lentement le visage 2 fois par semaine, avant d'aller dormir, avec de l'huile d'olive mélangée avec du jus de citron.

Contre le mal de dos : Prendre un bain très chaud dans lequel vous avez versé un plein flacon d'aspirine effervescent ainsi qu'une poignée de thym et détendez vous le plus possible. A la sortie du bain, séchez au sèche-cheveux les zones douloureuses.



Teint de peau lumineux : Réduire en purée une carotte et mélanger avec un jaune d'œuf. Ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile d'amande douce et 1 cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse. Enduire le visage et le cou et laisser 20 minutes. Nettoyer à l'eau claire.

Les évènements de Janvier

Vendredi 1^{er} Janvier : En Maison de Retraite aussi, on commence l'année dans la bonne humeur en faisant la fête. L'équipe d'animation et les bénévoles se sont mobilisés pour apporter la joie. « Il y a d'abord eu en amont toute une préparation », confection de petits objets décoratifs pour égayer les différents lieux communs, peintures aux fenêtres... autant de moments d'échanges chaleureux pour partager et se rencontrer, lors de nos ateliers.

Le 1^{er} Janvier, la salle de restaurant avait elle aussi pris une allure de fête : recouvertes de nappes blanches, des tables joliment décorées étaient dressées. Les cuisinières avaient quant à elles concocté un délicieux repas.



Au menu :

Apéritif

Saumon fumé de Norvège

Sauté de sanglier aux airelles

Marrons poêlés romanesque

Fromage affiné

Carré cassis / pain d'épices

L'après midi s'est poursuivie en salle d'animation où les chanteuses Evelyne et Martine interprétaient des airs d'autrefois, puis s'est conclue par le partage convivial d'un délicieux goûter.



Le Dimanche 3 Janvier : Jour de l'Épiphanie. Au dessert ce fut la dégustation de la galette. Le hasard désigna Alice SCHMITT et Gilbert VIRON comme roi et reine d'un jour.

Le Mardi 12 Janvier : Les bénévoles de la bibliothèque nous ont proposé de la lecture.

Mercredi 20 Janvier : C'était au tour de Michel TOURNIER, chanteur guitariste, d'animer l'après midi en chansons, qui, telles autant de cartes postales, nous ont fait voyager d'une région à une autre.

Mardi 26 Janvier : Les frimas de l'hiver n'ayant pas permis aux résidents de la Maison de Retraite de Lure de se joindre à nous comme prévu le Mercredi 13 Janvier, c'est le Mardi 26 Janvier que nous les avons accueillis pour partager ensemble un moment convivial autour d'un café et d'une succulente galette des rois.



Le Mercredi 27 Janvier

Nous avons fêté comme à l'accoutumée les anniversaires du mois.

La Neige à la Fondation

Malgré le temps hivernal de ces derniers jours, nos deux compagnes Punky et Coquette n'ont pas été délaissées. Du pain et du foin leur sont donnés tous les jours, un abri sec leur permet d'être préservées du froid et de l'humidité. Nos résidents, en attendant les beaux jours, observent nos ponettes depuis les fenêtres.





Informations

Durant le mois de Février les Coiffeuses seront présentes :

- Maryline - Les Mardis 9 et 23 Février au matin
- Valérie Coiff' - Les Jeudis 4 et 18 Février au matin

Les Pédicures eux prodigueront leurs soins :

- Ronan DURET - Mercredi 3 Février
- Virginie STIEFVATER - Jeudi 25 Février



Vous pouvez consulter les tarifs de ces prestataires en salle d'animation au salon de coiffure ainsi que sur le panneau d'information extérieur, ils sont aussi disponibles à l'accueil.

Vanessa, esthéticienne propose également ses services :



Manucure -	25,00 €uros
Maquillage -	22,00 €uros
Modelage des mains -	10,00 €uros

Épilation : Sourcils, lèvres ou menton - 8,50 €uros
 Demi-jambes - 18,00 €uros

Rendez-vous à prendre le vendredi matin de 9h00 à 12h00 au **03 81 56 89 92**

Anniversaires à fêter en Février

Le 8 février	Frédéric SCHAER	92 ans
Le 13 février	Yvette CHOLEY	96 ans
Le 15 février	Yvonne SCHIFFMANN	84 ans
Le 17 février	Gilbert GIROD	71 ans
Le 23 février	Gloria VERNIER	80 ans

*Constance LEVY
 94 ans le 15 janvier*



La vie dans le pavillon protégé

Cet après midi nous avons accompagné nos résidents dans notre nouvelle salle d'activités. Monsieur Roger GALMICHE a pris du plaisir à pédaler sur le vélo d'appartement. Madame Marie-Françoise BOULENGER a essayé le fauteuil relaxant. Cette jolie salle aux murs couleurs pastel est un endroit où il fait bon se détendre.

Avis aux amateurs !

Nous souhaitons la bienvenue à



Régine PUGET née ALLEGREZZA le 30 juin 1923 à MONTERADO (Italie). Domiciliée à BAUME-LES-DAMES (25), elle était piqueuse en imprimerie, assurant la couture des livres. Grande cycliste, elle aime également le jardin, le tricot et les vieux films humoristiques.
Les Acacias - Chbre n° 47

Daniel ALFEROFF né le 8 avril 1938 à HYEVRE PAROISSE (25) où il résidait. Travaillait comme ouvrier chez Peugeot à BART (25). Aime la pêche, la chasse, le jardin et le vélo.
Les Tilleuls - Chbre n° 508



Gilbert BOILLON né le 16 avril 1931 à BOURGUIGNON (25), il résidait à PONT DE ROIDE (25). Travaillait comme ouvrier chez Peugeot à PONT DE ROIDE et avait un engagement syndical.
Les Magnolias - Chbre n° 18

Côté cuisine

Recette des Madeleines confectionnées lors d'un atelier cuisine

Pour 30 madeleines

Ingrédients :

- 225 g de farine	- 175 g de sucre
- 100 g de beurre	- 4 œufs
- 1 sachet de levure chimique	- 1 citron
- 1 pincée de sel	



Préparation :

Dans une terrine, battez ensemble les œufs entiers et le sucre jusqu'à ce que ce dernier soit entièrement fondu.

Ajoutez la farine et la levure tamisées ensemble, le zeste râpé du citron puis le beurre fondu. Beurrez avec un pinceau les plaques de moules à madeleines, saupoudrez-les de farine et secouez-les pour faire tomber l'excédent.

A l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère à café, remplissez chaque moule au 3/4.

Laissez reposer 20 minutes.

Pendant ce temps, faites chauffer le four à 220°C (7 au thermostat). Enfourez, laissez cuire 8 minutes environ.

Visitons la Franche-Comté

Tous les mois, nous vous présentons les villes et villages de notre belle région, d'où certains de nos résidents sont natifs.

Esprels

Nombre d'habitants : 692 habitants

Altitude : 408 mètres

Superficie : 1480 ha

Canton : Noroy le Bourg

Esprels est à égale distance de Lure et de Vesoul. La commune est traversée par l'Ognon.

Le site d'Esprels est occupé depuis l'époque romaine. On y a d'ailleurs retrouvé de nombreux vestiges de villas gallo-romaines ainsi que des fragments de mosaïques. Quelques maisons du XVII^{ème} siècle existent encore dans le village d'Esprels. Parmi elles, une ferme possède un beau clocher pointu. Sur la place des Tilleuls, une ancienne fontaine est classée Monument Historique. Le lavoir de Saint-Desle rappelle qu'une source dédiée à Saint-Desle et située à proximité du village a longtemps été un lieu de pèlerinage. L'église fut reconstruite au XVIII^{ème} siècle. Elle abrite un mobilier du XIX^{ème}, une Vierge de Pitié datant de 1511, un crucifix et une statue de Sainte-Anne et de la Vierge du XVII^{ème} siècle. Son clocher impérial a été refait sous le contrôle des Bâtiments de France.



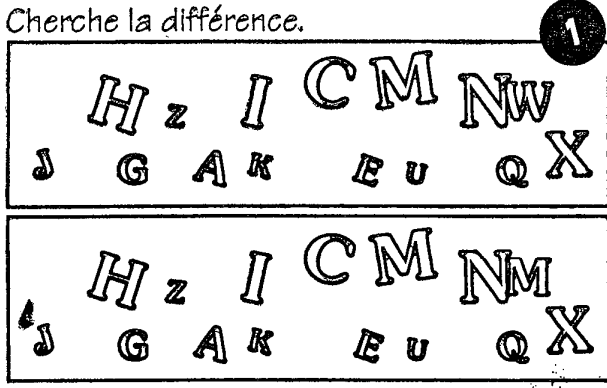
Les 700 hectares de forêts d'Esprels offrent un très beau cadre aux randonnées. Les circuits "Le prieuré de Marast et le Lauzin" et "Autour du Montaigu et du Mont Jésus" débutent en outre à Esprels. Ils vous mèneront à la découverte des



merveilles naturelles et culturelles des communes des alentours.

La vie économique d'Esprels est très dynamique avec une vingtaine d'entreprises commerciales et artisanales, dont une fabrique de meubles, et de nombreux cultivateurs.

Cherche la différence.



Tous les mots se terminent par les lettres EN. A toi de trouver les solutions à l'aide des descriptions.

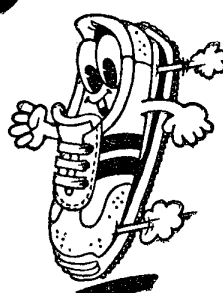
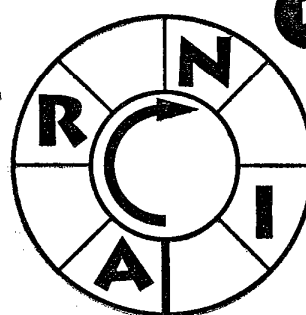
- EN Qui existe depuis longtemps
- EN Menhir
- EN Interrogation, épreuve
- EN L'ennemi des cow-boys

Inscris à côté de chaque description le mot correspondant. Ensuite, reporte les lettres désignées par une flèche dans les cases numérotées correspondantes. Tu trouveras le nom d'une action signifiant recevoir quelqu'un.

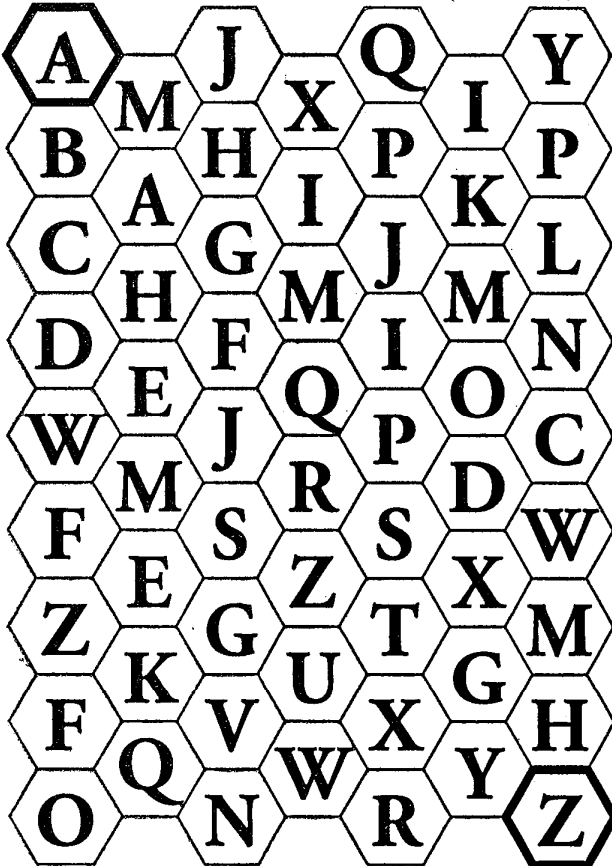
	<input type="text"/>	une grande feuille
	<input type="text"/>	un insecte
	<input type="text"/>	un petit oiseau
	<input type="text"/>	mettre en mauvais état
	<input type="text"/>	liquide gras

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Complète les lettres manquantes et tu découvriras un synonyme du verbe "allonger". La flèche t'indique le sens à suivre.



Va de A à Z en suivant l'ordre alphabétique.



Barré toutes les lettres qui apparaissent plus d'une fois. Avec les 5 lettres qui restent, tu peux former le nom d'une couleur.

		X	<input type="text"/>
	Z	J	
P	K	R	B
S	Z	C	W
R	T	X	R
W	R	O	A
V	T	U	L
	H	M	X
	Z	M	D
	P	L	H
	H	C	Q
	B	O	D
	I	S	C
	D	F	F
	L	V	V
	B	B	Q
	Q	Y	Q
	J	B	M
	X	H	Q
	C	B	D
	Z	S	N
	X	O	R
	V	G	E
	P	R	L
	Q	G	R
	F	X	F
	D	Z	G
	K	D	Z
	L	S	P
	Q	Q	T
	O	O	S
	B	X	Y
	O	M	Y
	G	T	R

Impressions de la stagiaire Coralie

Voilà plusieurs semaines que je passe en compagnie des personnes domiciliées à la Fondation de Grammont. Dans le cadre d'une formation pour devenir Aide Médico Psychologique, je dois effectuer un stage d'un mois auprès d'un public différent de l'endroit dans lequel je travaille habituellement, la Maison d'Accueil Spécialisé -MAS- de CUBRIAL.

C'est un stage vraiment très intéressant. Toutes les personnes rencontrées m'ont accueillie avec une grande sympathie. Dès le premier jour, j'ai pu me rendre compte de la place importante que prend l'animation. J'ai eu l'occasion de participer en compagnie des résidents et des deux animatrices Eliane et Maryse à différentes activités, telles que :

- Un après-midi avec les résidents de la Fondation et quelques personnes de la Maison de Retraite de LURE pour tirer les rois en mangeant une délicieuse galette.
 - Monsieur TOURNIER, chanteur est venu distraire les résidents durant toute une après-midi, la joie se lisait sur le visage de certains résidents.
 - J'ai également participé à la préparation de Mardi-Gras (confection de masques et décorations).
 - Dernièrement, nous avons dégusté d'excellentes crêpes pour la Chandeleur.
 - Et un loto est en cours de préparation pour le 28 février.
- Plus toutes les animations, peinture, dessins, gym douce...

Je remercie le Directeur de m'avoir accueillie en stage, et tous les résidents et les membres du personnel avec lesquels la rencontre s'est très bien passée. Les équipes sont cohérentes, et ont montré beaucoup de patience pour répondre aux différentes questions que je posais.

Et bravo à Eliane et Maryse qui trouvent toujours des idées pour véritablement animer les journées des personnes accueillies.

Coralie ANTUNES



Réponses de la page jeux



1
ANCIEN
DOLMEN
EXAMEN
INDIEN

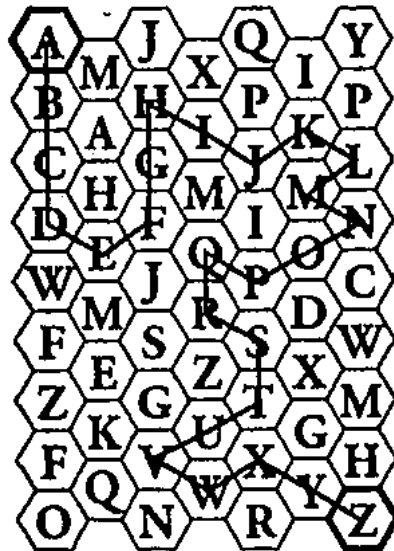
2

3
ACCUEILLIR

3

4
AGRANDIR

4



5

6
JAUNE

6



Dictons du mois de Février

Au mois de février,
chaque bête cherche
son pareil.



Au mois de février,
chaque herbe fait son
pied.

Beau février,
c'est disette au grenier.

Beaux jours de janvier,
trompent l'homme en février.

Citations



Les esprits sont comme
des parachutes, ils
fonctionnent seulement
quand ils sont ouverts.

Monsieur James Dewar

Six millions de personnes disent une chose
idiote,
c'est toujours une chose idiote.

Anatole France

Charade

- Mon premier est le petit de la vache,
- Mon second est la onzième lettre de l'alphabet
- Les enfants aiment jouer avec mon troisième
- On respire mon quatrième
- Il est utile d'avoir mon tout en abondance.



Réponse : Veau - K - Bulle - Air (Vocabulaire)

Quelques dates à retenir

Mardi 2 Février : Rendez vous en salle d'animation à partir de 14h00 afin de fêter la chandeleur.

Jeudi 4 Février : Direction LURE pour rendre visite à Camille VIALLET, ancien résidant de la Fondation, qui a intégré la Maison d'Accueil Spécialisé.

Vendredi 5 Février : Repas animé en salle à manger, dégustation d'une spécialité savoyarde : la raclette.

Mardi 16 Février : le matin : Rendez vous en salle d'animation afin de se costumer pour le repas. Passage des bénévoles de la bibliothèque
l'après midi : Nous accueillerons les enfants costumés des Francas.

Mercredi 24 Février : Visite de Madame PIN et de ses jeunes élèves accordéonistes.

Jeudi 25 Février : Nous fêterons les anniversaires du mois.

Vendredi 26 février : Les collégiens de VILLERSEXEL nous présenteront un spectacle de musique et chansons.



DIMANCHE 28 FEVRIER 2010

**Se déroulera notre traditionnel
loto annuel avec les résidants,
leurs familles et amis et le personnel.**

Photos



*Nouveau petit salon du hall des Magnolias,
Gilbert VIRON, Robert POINTURIER,
Yvonne SCHIFFMANN et Simone BARBET*



*Bella, Jacqueline PENAUD
Et Alice SCHMITT*

Poème d'Odette GILLET

Les Vieilles

Quels mots merveilleux
Pour ceux qui souffrent et profitent
D'un sommeil heureux
Pendant que d'autres ouvrent les yeux
Attentives au plus malheureux
Mais l'alerte est donnée
Et c'est à pas feutrés
Que la porte s'ouvre entrebâillée
Et le dialogue s'installe programmé
Après avoir bien vérifié
Toutes les parties du corps

Les bonnes paroles de ces soignantes
Agissent autant que les remèdes
Un petit cachet pour calmer
Ou un autre pour se reposer
La nuit porte conseil dit-on
Demain on verra le résultat
Alors patience et longueur de temps
Font plus que force et que rage
Merci pour cette lumière bien sage
Qui luit dans la nuit



Poème de la Chandeleur



Le Perce-Neige

Violette de la Chandeleur,
Perce, perce, perce-neige,
Annonces-tu la Chandeleur,
Le soleil et son cortège
De chansons, de fruits, de fleurs ?
Perce, perce, perce-neige
A la Chandeleur.



Un petit poème de Robert Desnos (1900 - 1945)