

REPER'AGE N° 11

REPER'AGE - Journal semestriel de l'EHPAD de ST Ambroix - Parution : Novembre 2025

Il y a des choses qui demandent plus de temps que d'autres. Ce numéro 11 en fait partie.

Initialement prévu à la parution plutôt en fin d'année dernière, nous avons pu enfin trouver le temps avec une équipe toujours aussi motivée pour boucler notre journal préféré.

« *Slow time* », en « bon » français... Prenons le temps, et pour autant, il nous faut garder le rythme car l'actualité de l'établissement est dense : des réformes, à ne savoir plus où les ranger, mais surtout l'Evaluation de l'EHPAD pour laquelle les travaux viennent juste de commencer et qui fera l'objet d'informations spécifiques très prochainement (avec une possible édition spéciale de ce journal en ce sens). Ainsi, l'accueil des résidents (dans tous ses aspects), les prestations, le quotidien de l'Etablissement et ses professionnels seront audités, questionnés, analysés et scrutés dans les moindres détails par un bilan qui sera publié en début d'année 2027.

2027 ??? Nous aurions donc le temps ??? Et bien... pas tant que cela quand on regarde les 157 critères sans concession qui seront à renseigner et argumenter avec le plus de précisions possibles. L'année 2026 sera donc pleinement utilisée pour y parvenir...

Slow time, vous disais-je...

En attendant ces échéances, nous vous invitons à prendre le temps de la lecture. Vos retrouverez vos rubriques habituelles : des paroles (sans filtre !) de résidents, les animations marquantes de ces derniers mois etc. Mais aussi des petites nouveautés comme les mouvements importants des personnels cette année : je pense particulièrement au Docteur Marc BORGHERO en écrivant ces lignes, mais également à tous nos collègues qui ont pris leurs retraites (bien méritées, évidemment !) ou d'autres, partis voguer vers d'autres lieux.

Qu'ils soient ici remerciés du travail qu'ils ont pu accomplir au sein des « Jardins de la Cèze ».

Fort heureusement, nous avons aussi des nouvelles recrues et parmi elle, Pauline PANLOUP qui vous présente son métier juste après !

Prenons donc le temps de la découverte et de la lecture...

Et comme nous aimons à le dire entre nous : On est large !!!

SOMMAIRE

Editorial	Page 1
Psychomotricienne en EHPAD	Page 2
Directives Anticipées	Page 3
Paroles de soignants	Page 4
Service animation	Page 5 à 7
Portrait	Page 8
Article des Associations VMEH, Centre Socio Culturel	Page 9 à 12
Lion'S Club, Siel bleu	
Les recettes d'Alex	Page 13
La cuisine	Page 14
Atelier et Poésie	Page 15
Les jeux de Soso	Page 16
Les personnels et Au fil du temps	Page 17



Découvrir le métier de Pauline, Psychomotricienne

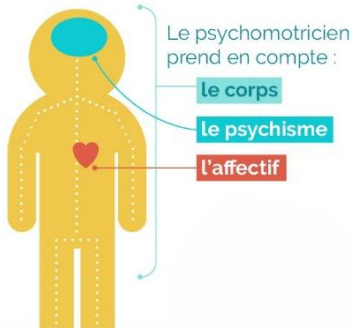
Bonjour à tous et à toutes,

Je suis Pauline, psychomotricienne, je suis arrivée récemment sur l'EHPAD.

Mais c'est quoi la psychomotricité et que fait la psychomotricienne ? Je vais vous expliquer les grandes lignes de mon métier.

Pour commencer, la Psychomotricité c'est quoi ?

Psychoquoi ?



La psychomotricité est une approche globale qui lie le corps et l'esprit. Elle prend en compte les aspects moteurs, affectifs, et cognitifs de la personne. La Psychomotricité, c'est trouver un équilibre corporel et psychique à partir d'expériences sensorielles, motrices, émotionnelles, cognitives et relationnelles.

Pourquoi ?

- Pour travailler son équilibre, ses appuis, prévenir les risques de chute
- Entretenir la marche
- Travailler ses coordinations motrices (motricité globale et fine), (re)trouver du plaisir dans le mouvement
- Travailler sur son tonus et sa régulation
- Diminuer les tensions corporelles, les contractions
- Diminuer / gérer son stress, l'anxiété
- Favoriser un apaisement du corps et de l'esprit
- Travailler sur la connaissance de son corps, son image du corps et l'estime de soi



Comment ? Il existe diverses médiations :

Des exercices d'étirements, de la relaxation (dynamique ou passive), de la sophrologie, des jeux de ballons et de coordinations et de mise en mouvement du corps, des séances Snoezelen, le jeu du « parachute », la musique, des activités manuelles, et bien d'autres choses !



Directives Anticipées

Pour ma fin de vie, je choisis

Les directives anticipées concernant les situations de fin de vie sont vos volontés, exprimées par écrit, sur les traitements ou les actes médicaux que vous souhaitez ou non, si un jour vous ne pouvez plus communiquer après un accident grave ou à l'occasion d'une maladie grave.

Elles concernent les conditions de votre fin de vie, c'est à-dire de poursuivre, limiter, arrêter ou refuser les traitements ou actes médicaux.

Le professionnel de santé doit respecter les volontés exprimées dans les directives anticipées, conformément à la législation en vigueur.

QUI PEUT LES RÉDIGER ? : Toute personne majeure a le droit de les écrire, quelle que soit sa situation personnelle. Mais vous êtes libre, ce n'est pas obligatoire de le faire (pour les majeurs protégés il est nécessaire d'obtenir le consentement du juge des tutelles ou du conseil de famille).

QUAND ? : Vous pouvez les rédiger à n'importe quel moment de votre vie, que vous soyez en bonne santé, malade, porteur d'un handicap. Certains événements peuvent être l'occasion d'y réfléchir (un changement dans vos conditions d'existence, une situation vous exposant à un risque d'accident, etc.). Elles sont valables sans limite de temps. Mais vous pouvez les modifier totalement ou partiellement ou les annuler à tout moment : dans ce cas il est nécessaire de le faire par écrit.

COMMENT ? : Vous pouvez écrire vos directives anticipées sur un formulaire (disponible au secrétariat de l'Ehpad) ou sur un simple papier qu'il faut dater et signer avec noms, prénom et date et lieu de naissance.

Vous n'avez pas besoin de témoin. Si vous ne pouvez pas les écrire, demandez à quelqu'un de le faire devant vous et devant deux témoins. L'un d'eux doit être votre [personne de confiance](#) si vous l'avez désignée. Informez votre médecin et vos proches de l'existence et du lieu de conservation de vos directives.

QUEL EST LEUR CONTENU ? : Vous pouvez écrire :

- Ce que vous redoutez plus que tout (par exemple douleur, angoisse...), les traitements et techniques médicales que vous ne souhaiteriez pas (sonde d'alimentation, aide respiratoire...),
- Vos attentes concernant l'aide de soins palliatifs (traitements des douleurs physiques, de la souffrance morale ...),
- Les conditions dont vous espérez pouvoir bénéficier au moment de la fin de votre vie (présence de personnes auxquelles vous tenez, accompagnement spirituel éventuel, lieu de fin de vie).



Paroles de soignants

Rôle du référent en EHPAD

Le référent est un aide soignant, professionnel de l'équipe soignante.

Son rôle est :

- de favoriser la prise de repères pendant les premières semaines dans l'établissement : indication des différents lieux (salle d'animation, salle de restaurant, bibliothèque et petit salon de l'étage, administration) et présentation de l'organisation temporelle de la journée (petit déjeuner, soins, repas, animations).
- d'être un interlocuteur direct sur les besoins quotidiens du résident.
- d'assurer le lien entre l'établissement et la famille ou le tuteur.
- de recueillir et de centraliser toutes les informations relatives aux besoins, souhaits, habitudes de vie dans le dossier de soins du résident.

L'aide soignant référent prend connaissance du dossier d'admission du résident en amont de son entrée afin d'avoir quelques informations pour préparer son accueil.

Il informe le résident sur les différents intervenants qu'il pourra rencontrer au cours de son séjour (psychologue, médecin coordonnateur, infirmier(es), aides soignant(e)s, infirmières coordonnatrices, animateurs, psychomotricienne, kinésithérapeute, podologue).

Dans l'EHPAD, le référent participe à la mise en œuvre du projet de vie personnalisé tout au long du séjour du résident. Il favorise la dimension relationnelle, le dialogue, assure une traçabilité des besoins et donc une individualisation de la prise en charge.

Animation

Le repas des Familles

Le premier rendez-vous des familles c'était le 12 septembre 2013. Déjà le 12^{ème}. Ce moment de partage intergénérationnel rassemble et mobilise le temps d'une journée. Chaque personne accueillie a la possibilité d'inviter 2 personnes de son choix. C'est entre 200 et 250 personnes qui partagent, échantent. La prochaine rencontre se tiendra en Mai 2026.

Présentation du Service

Le service Animation vous
Accueille du Lundi au Vendredi
De 9h00 à 12h00 et
De 13h00 à 17h30

Notre mission : Mener
des activités d'animations
auprès des résidents.
Créer du lien.

Pour tout renseignement

04 66 54 70 14

07 85 53 62 02

s.hermet@mrsa.fr

L'équipe Animation est à votre
écoute !



La Fête Foraine

A l'occasion de la semaine Bleue, un nouveau projet a vu le jour, c'est la fête foraine, tir a la carabine, pêche aux canards, barbe à papa, petits et grands se sont rassemblés autour des activités. Les élèves de CM1/CM2 de l'école Florian sont invités par les aînés.



Animations en images

Les journées camping

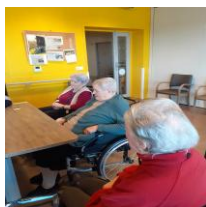
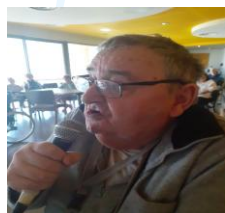
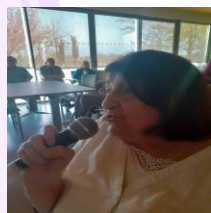


8ème Anniversaire de L'Ehpad



Carnaval

Karaoke



Ludo Cèze



Paroles de Résidents

Nous nous sommes rassemblés pour les préparations de la « Fête Foraine », c'est bien, il y a du monde. On voudrait faire du travail facile. Il ne suffit pas de critiquer, il faut venir aux activités, on est bien accueillis. **DS**

J'ai félicité Cindy et le reste de l'équipe pour l'organisation, on a joué comme des gamins, j'ai tiré à la carabine et j'ai même pêché. Je voudrais dire que dans notre couloir nous avons une très bonne ambiance, Danièle est à l'écoute et présente si on a besoin d'elle, elle est gentille et souriante.

Ça fait 8 ans que je suis là, j'ai un caractère facile, je m'adapte. On est bien accueillis en tous points y compris au bureau, Guylaine est formidable. Un grand Merci à Michel pour m'avoir fait rire, je ne l'avais pas fait depuis 37 ans, c'est un rayon de soleil... Mme M répond « Oh je vois le rayon » (rire). **FS**

J'ai apprécié la rencontre avec les enfants de l'école. La vérité sort de la bouche des enfants. J'ai passé avec ces enfants un moment formidable. Je suis fière des dessins qu'ils ont fait de moi, des courriers qu'ils m'ont apportés. On se sent vivre. Tout va très bien Madame la Marquise et celui qui se plaint n'a qu'à se regarder. **MD AV**

Les gamins sont sympas et je tire mon chapeau à celui qui m'a remis un papier. Il est très poli et très gentil. C'est rare de voir des gamins aussi bien élevés.

Je suis bien content de pouvoir recevoir mes parents à manger ici, je ne peux plus aller chez eux. **JG**

Je suis arrivée ici en premier, mon époux m'a rejoint 5 mois plus tard. Nous nous sommes retrouvés Nous sommes arrivés tous les 2 un 28. On est bien reçu.

Je serai d'avis d'améliorer les contacts entre nous tous. J'aimerais que l'on soit encouragé à mettre son nom à sa poitrine visible d'1 ou 2 mètres, ce serait une incitation aux contacts.

Les fauteuils roulants rendent bien utiles, ils nous permettent de nous déplacer, j'invite donc à réfléchir à des espaces pour une meilleure circulation. Laissez les passages plutôt que de nos entasser les uns derrière les autres en particulier devant les ascenseurs. Cela provoque des encombrements. Ce n'est pas dramatique mais en cas de panique comment trouver sa place dans les obstacles. Est-ce conforme aux règles de sécurité ? En dehors de ça je suis ici depuis 3 ans et je tire mon chapeau à tous les services, je suis bien ici. **HF**

Est-ce normal que pendant le repas on ne voit personne pendant 20 minutes, que les agents mangent par terre dans la petite pièce, qu'ils sortent fumer ? Je m'occupe de mon voisin de table. Y a-t-il une notice ici pour apprendre à dire s'il vous plait, pardon et merci ? **PJ**

On mange bien, je suis contente la barbe à papa était bonne, on a passé une bonne journée. **HF**

On est pas mal ici, je vois souvent du monde, j'ai tout le temps quelqu'un qui m'entoure. J'ai de la famille pas loin. Malgré tout je me réjouis car il y a tellement de gens malheureux qu'il faut se réjouir de ce que l'on a. Les gens sont sympas. **DD**

Arrêtons de nous plaindre ! Vous gaspillez ! Des coups de pieds au cul ! Sinon tout va bien, j'aime la vie. **AC**

Les personnels sont très gentils, à nos demandes ils font leur possible pour nous rendre service. Dans notre allée il n'y a que des gens sympas, on se sent en sécurité, on ne craint rien. **JJ**



Madame Brigard Danielle, Louise épouse Klein

Elle est née le 7 Octobre 1943 à Esternay dans Champagne Pouilleuse près de Reims.

Son père Marc Henri Brigard est marchand sur les marchés, il vend des tissus. Madame dit qu'il a fait sa fortune en vendant la marchandise aux étrangers.

Sa mère, Denise Lucienne, est petite main chez Lanvin.

Elle a une sœur plus âgée, qui aujourd'hui a 87 ans, elles correspondent régulièrement, elle vit en Bretagne.

Danielle suit les cours jusqu'au collège. Elle obtient son Brevet avec option couture. Elle aide beaucoup son père dans son travail, elle déballe le stand.

Elle se souvient des promenades en famille à la montagne et des vacances dans le Jura. Aussi des tasses en nougatine que ramène son père et se rappelle du plaisir qu'elle a à les déguster.

Elle tient un emploi de secrétaire à la Défense Paris pour le crédit Lyonnais.

Ses loisirs s'orientent sur le crochet, le tricot et les promenades à la montagne non loin de son village. Elle aime s'habiller et aller chez le coiffeur régulièrement. Elle se dit coquette.

Madame Brigard est admise à l'Ehpad le 24 Février 2000, c'est aujourd'hui la plus ancienne des résidents(es).

Elle rencontre Robert Klein, entré dans l'établissement le 10 Mai 2006, plus tôt dans l'ancienne Maison de retraite. C'est le coup de foudre dit-elle-même si à l'époque elle le trouve culotté de venir la draguer de la sorte.

Ils se Marient le 22 Octobre 2007 à la Marie de Saint-Ambroix, Madame Brigard devient alors Madame Klein.

Le couple se rappelle l'aide de Christine N pour la publication des bancs, ils se sont mariés à l'Ehpad.

Michel A et Nathalie B, les témoins de mariage. La fête des noces et les cadeaux organisés par les Directeur MR Gardes et Helot.

Aujourd'hui ils se disent heureux malgré les disputes qui ne sont pas graves.

Tous deux espèrent vivre encore longtemps et en bonne santé.

Informations transmises par Mme Danièle Brigard Klein et Accord de publication

VMEH

Section de Saint-Ambroix



La Fédération Nationale des VMEH (Visite des Malades dans les Etablissements Hospitaliers), créée en 1634, et dont le siège est à Paris se regroupe en associations départementales, divisées elles-mêmes en Sections. Pour le Gard, la Présidence est à Nîmes.

La Section de Saint-Ambroix se consacre exclusivement à l'EHPAD des Jardins de la Cèze. Marie-Claire LOPEZ-NAVALON en avait assumé la responsabilité avec beaucoup d'engagement depuis 2006. Elle nous a quitté malheureusement cette année. C'est à présent à Michèle CROS qu'incombe ce rôle.

L'essentiel de notre activité consiste principalement à rencontrer les résidents. L'équipe assure régulièrement plusieurs visites par semaine, et cet été, nous avons décidé de les poursuivre les mois de Juillet et Août, ce qui a été bien accueilli. Nous participons également à des événements ponctuels en les accompagnant à l'extérieur avec le personnel des services. Nous organisons sur place des petites rencontres et offrons lotos, gouters, interventions musicales

L'accompagnement des résidents représente pour nous un engagement important et nous nous efforçons de leur apporter une écoute attentive en tentant parfois de rompre leur solitude. Ces échanges sont également pour nous très gratifiants.

Nous étions présents à la Foire d'Automne du mois de Novembre avec une tombola qui nous permettra d'offrir un joli loto de Noël !



Engagement du Centre Social

Depuis sa création, le Centre Social de la Vallée de la Cèze s'est engagé à promouvoir le lien entre les habitants et leur implication dans les dynamiques locales, sans distinction d'âge, en s'appuyant sur les valeurs fondamentales de l'éducation populaire. Nous avons établi un partenariat durable avec les **Jardins de la Cèze**, une collaboration fructueuse qui enrichit les expériences des participants et renforce les liens au sein de notre communauté.

En travaillant ensemble et en nous soutenant mutuellement, nous créons un environnement solidaire propice à l'épanouissement de chacun. Cette solidarité favorise non seulement la coopération et la communication, mais également la résolution collective des problèmes. En cultivant cet esprit d'entraide, nous contribuons à renforcer la cohésion de l'équipe. Nous sommes convaincus que cet engagement mutuel nous permettra d'avancer ensemble et de relever les défis qui se présentent à nous.

Le Centre Social et Culturel constitue un véritable lieu ressource de proximité, offrant une large gamme de services et d'activités coordonnées, à vocation sociale, éducative, culturelle et récréative. Notre projet s'articule autour de la famille, mettant un accent particulier sur le développement des liens intergénérationnels.

Ce lieu de vie et d'accueil est ouvert à tous, et se présente comme un carrefour intergénérationnel, un espace propice aux initiatives, aux échanges et aux rencontres. Les activités et projets que nous proposons émergent des besoins et des souhaits des habitants, incluant :

- Des ateliers parents/enfants,
- Des activités culturelles et sportives,
- Des activités intergénérationnelles,
- Une WEB TV dédiée aux jeunes,
- Divers projets collectifs.

Ce partenariat s'engage à promouvoir une société inclusive, où chaque génération trouve sa place et contribue au bien-être collectif. Nous vous invitons à participer à cette belle initiative pour un avenir partagé.

La Direction

44, rue de la République Trente 500 Saint-Ambroix



Lions Club Hautes Cévennes



Le Lions Club est une association caritative locale, nationale et internationale comportant environ 1 400 000 membres dans plus de 200 pays. C'est l'une des plus importantes ONG mondiales. Fidèles à leur devise « We serve » (« Nous servons »), les Lions organisent ponctuellement des manifestations (lotos, videgreniers, concerts...) qui permettent de financer des actions au bénéfice de personnes souffrant de handicap ou de familles modestes ou encore de venir en aide aux enfants et adolescents.

Le Club Hautes Cévennes a été créé en 1970 et œuvre sur un très large territoire allant de Florac à La Grand Combe et de Génolhac à Barjac. Ses activités consistent en manifestations dont l'intégralité des bénéfices est versée sur un compte œuvre qui alimente des actions, notamment des projets locaux dont voici quelques exemples :

- Dans la lutte contre la précarité, distribution de kits d'hygiène
- Dans la lutte contre le Handicap, participation à la construction d'un lieu de vie pour un adolescent en fauteuil roulant.
- Aides financières à divers CCAS.
- Aide financière et matérielles aux victimes de catastrophes (inondations, incendies...)
- Dons financiers ou matériels en faveur des personnes âgées.
- Dons de défibrillateurs et de cannes blanches électroniques.
- Dans le domaine de la vue, le Club porte 3 projets : une actions de Prévention Vision de l'Enfant (PVE) en milieu scolaire, dès l'âge de 5 ans dans la plupart des écoles de notre territoire, un partenariat financier avec l'IRRP (Information Recherche contre la Rétinite Pigmentaire) et une participation à l'éducation d'un chien guide pour une personne déficiente visuelle.

Les membres du Lions Club répondent, dans la mesure de leurs moyens, aux besoins identifiés mais leurs actions restent souvent dans l'ombre afin de préserver l'anonymat des personnes concernées et surtout éviter de mettre en avant leur handicap ou leurs difficultés. Ils visent avant tout à l'épanouissement de la personne humaine.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez nous contacter à l'adresse mail suivante : lionsclubhautscevennes@gmail.com

Ou au numéro suivant : 06 12 92 56 01 (Monsieur Georges Bernabé, Président du club Hautes Cévennes)



L'association Siel Bleu intervient tous les mercredis au sein de l'EHPAD avec Manon (enseignante en Activité Physique Adaptée).

Siel Bleu est une association à but non lucratif qui donne la possibilité à chacun, quels que soient ses capacités, son lieu de vie et sa situation financière, d'améliorer sa santé physique, mentale et sociale tout au long de sa vie en utilisant l'activité physique adaptée comme outil.

Chaque semaine, Manon dispense des cours de gym adapté à la bamboueraie ainsi qu'au rez-de-chaussée. Les objectifs des séances sont de préserver et d'améliorer les capacités physiques en lien avec des gestes quotidiens, de stimuler la cognition et la mémoire et de stimuler la fonction sociale.

Plusieurs thèmes sont abordés pendant les séances, on retrouve de la sollicitation articulaire : fluidité des gestes, de la sollicitation musculaire, des exercices de mouvements fins ainsi que des exercices de respiration/relaxation.

Les séances se déroulent dans la bonne humeur et les résidents attendant chaque semaine avec impatience la séance.

A partir du début d'année 2025, Manon intégrera lors de certaines séances des sports collectifs adaptés comme du volley assis ou du basket adapté afin de favoriser la cohésion entre les résidents et pour que l'activité physique reste toujours un moment plaisant et ludique.

En espérant que cela vous convienne.

Cordialement

TOURREL Coralie
Responsable départementale Gard
06 69 76 10 30
coralie.tourrel@sielbleu.org



Les recettes d'Alex



Joue de porc façon Alex

- Pour réaliser cette recette il vous faudra :
- Pour 8 personnes :
- 2 Kg de joues de porc
- 2 Oignons
- 4 Gousses d'ail
- 2 c à s de concentré de tomate
- 2 c à c de fond de veau diluée dans 200 ml d'eau
- De la farine
- 1 bouquet garni
- 1 bouteille de vin rouge
- Quelques olives noires
- 1 boîte de cèpes séchés
- Beurre
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 1/ Sortir la viande du frigo ¼ d'heure avant le début de la préparation
- 2/ Préparer les cèpes séchés selon l'indication sur la boîte
- 3/ Peler l'oignon, dégermer les gousses d'ail et hacher le tout
- 4/ Faire revenir la viande dans le beurre et l'huile d'olive
- 5/ réserver dans un saladier et saupoudrer avec un peu de farine.
- 6/ Faire revenir l'ail et l'oignon dans les sucs de cuisson.
- 7/ ajouter le concentré de tomate.
- 8/ Bien remuer.
- 9/ Rajouter la viande et remuer ;
- 10/ Incorporer le fond de veau et remuer à nouveau.
- 11/ Ajouter la bouteille de vin rouge.
- 12/ Saler, poivrer, rajouter les 2 pincées de piment d'Espelette.
- 13/ Incorporer le bouquet garni et les cèpes préalablement préparés.
- 14/ au bout 1h30 incorporer les olives noires
- 15/ Laisser mijoter à couvert entre 2h
- Conseil d'accompagnement Tagliatelles fraîches / frites maison.
- Pour savoir si votre cuisson est réussie, votre viande se coupe à la cuillère.
- Bon appétit.



*Vous pouvez servir !
Bon appétit !*

Et si on parlait un peu cuisine.....

Semaine du gout + Portage de repas à domicile

Semaine du goût 2025 : Découverte des produits du terroir

La semaine du goût est marquée cette année par la découverte des produits du terroir. Nous allons faire voyager vos papilles dans le terroir cévenol en vous proposant un buffet froid.

Vous pourrez choisir les produits suivants fabriqués par nos soins :

Pâté Cévenol à la châtaigne et à la Carthagène

-Pâté de Campagne au Pélardon AOP

-Pâté de Campagne au piment des Cévennes.

Nous vous proposons d'autres produits charcutiers (jambon blanc et saucisson local => Saveurs des Cévennes) ainsi que des crudités de saison et un magnifique plateau de fromages.

Pour finir des mini pâtisseries sont proposées.

Portage de repas à domicile

Un service au cœur du lien social : le portage de repas à domicile

Depuis plusieurs années, l'équipe de cuisine de l'EHPAD Les Jardins de la Cèze à Saint-Ambroix met tout son savoir-faire au service des **personnes âgées et isolées** du bassin Saint-Ambroisien grâce à un **service de portage de repas à domicile**.

Des repas équilibrés et faits maison

Préparés chaque jour dans nos cuisines, les repas sont conçus avec le même soin que ceux servis à nos résidents. Chaque menu comprend :

- une **entrée**,
- un **plat principal** (viande ou poisson, accompagné de légumes ou féculents),
- du **fromage**,
- un **dessert**,
- et du **pain frais** fourni par un boulanger local.

Nous proposons des repas à **9,81 € livraison comprise**, avec la possibilité d'adapter les menus selon les **régimes particuliers** ou **intolérances alimentaires**.

Une logistique maîtrisée

Nos deux **véhicules frigorifiques** assurent la **livraison en liaison froide**, garantissant une parfaite conservation des plats.

Les repas sont **conditionnés dans des barquettes individuelles à usage unique**, pour une hygiène optimale.

Les livraisons sont effectuées **chaque lundi, mardi, jeudi et vendredi**, tout au long de l'année, par nos **deux livreurs dévoués**.

Un service de proximité

Nous couvrons **tout le bassin Saint-Ambroisien**, de **Saint-Ambroix à Gagnières**, en passant par **Les Mages** et **Saint-Jean-de-Maruejols**.

Notre objectif : maintenir le lien social et faciliter le quotidien des personnes qui souhaitent rester chez elles, tout en bénéficiant de repas équilibrés et savoureux.

Comment s'inscrire ?

Rien de plus simple !

Il suffit de **contacter M. Michael PONS au 04 66 54 70 40** pour réserver vos repas et choisir la fréquence de livraison.

Il vous expliquera le déroulement de la prestation.

Lors de la première livraison, le livreur vous remettra un **contrat** ainsi qu'une **autorisation de prélèvement automatique** pour simplifier la gestion.

L'équipe de cuisine.

L'Atelier de Marianne

DECORATION DE NOEL



Matériel à prévoir :

- 1 pomme de pin
- Quelques branches de sapin
- Du fil métallique (à fleuriste)
- De la ficelle en fibre naturelle
- Une rondelle d'agrume séché
- 2 bâtonnets de cannelle
- 1 badiane (anis étoilé)



1. Entourer la tige de la pomme de pin avec du fil métallique. Faire une boucle puis entourer à nouveau la tige de la pomme de pin. Passer un bout de ficelle dans la boucle pour créer une suspension.
2. A l'aide d'un pistolet à colle, fixer des branches de sapin sur le haut de la pomme de pin.
3. Coller ensuite les 2 bâtons de cannelle et la badiane sur la tranche d'agrume séché puis fixer le tout sur les branches de sapin.

Le moment Poésie par Sylvie

Je serais Père Noël

**Je serai Père Noël
Quand je serai très vieux,
Je serai Père Noël
Je vivrai dans les cieux,
Sous un toit d'arc-en-ciel.
Mes ateliers-jouets
Seront dans les nuages,
De là-haut je verrai
Quels sont les enfants
sages.**

**Mais je me souviendrai
De quand j'étais petit,
Des caprices que j'ai faits,
Des mensonges que j'ai
dits.
Et j'aurai dans ma hotte,
Pour les petits coquins,
Des jouets qui clignotent
Et des ours câlins.**

Corinne Albaut



Les jeux de Soso

LES MOTS 1

RETROUVE LES MOTS.

t	i	s	a	p	i	n	p	b	m	p	r
i	r	p	s	è	o	j	o	u	e	t	d
g	s	a	h	r	é	o	u	o	r	r	é
g	r	l	i	e	g	t	p	h	d	a	c
g	u	n	b	n	c	u	é	o	é	i	o
s	a	i	n	o	e	l	e	t	c	n	r
c	e	t	r	ë	e	a	r	t	e	n	a
u	d	u	r	l	d	h	u	e	m	a	t
r	a	l	i	l	a	i	n	a	b	i	i
u	c	o	n	o	u	n	o	u	r	s	o
b	t	u	t	t	e	s	d	l	e	i	n
é	h	l	c	r	l	a	o	e	l	e	s

PERE-NOEL, TRAINEAU, RENNE, HOTTE, SAPIN,
LUTIN, DECORATIONS, ETOILE, GUIRLANDE,
DECEMBRE, JOUET, TRAIN, POUPEE, NOUNOURS,
CADEAU

Tête à modeler

Souhaitons la bienvenue aux personnels arrivés en 2025

Boyer Laura Infirmière coordinatrice
Boyer Annick Infirmière
Panloup Pauline Psychomotricienne
Fux Laura Aide soignante
Petitjean Anaïs Aide soignante
Plusquin Florian S.Technique
Fabrègue Stéphan S.Technique
Bernard Rémy Cuisine

Souhaitons une bonne retraite aux personnels retraités en 2025

Glarmet Marie-Ange Infirmière
coordinatrice
Borghero Marc Médecin
coordonnateur
Couderc Brigitte Cuisine
Peyric Chantal responsable du Pool
hygiène des locaux
Roux Thierry S.Technique
Marpot Pascal S.Technique



L'association « Au fil du temps ».

Elle est créée en 2011 pour venir en soutien financier au Service Animation. Tous les bénéfices des actions menées vont directement aux profits des personnes accueillies, par exemple, les intervenants musicaux, les sorties, les achats personnalisés etc.

Les actions menées sont : Le marché d'Automne, notre participation au marché de Noël de la ville, 1 vente de brioches, Le Loto et quelques Tombolas dans l'année.

C'est 25 membres inscrits pour œuvrer au profit des résidents, tous agents ou retraités de l'Ehpad.

Contact Servie Animation.

Directeur de Publication : Mr HELOT Erwan

Comité de Rédaction Mme Sergi Sandrine, Mme Boyer Laura, Mr Aigon Michel, Mme Hermet Sophie, Mme Lazarz Solène, Mme Martinez Alexandra, Mme Cerbini Sylvie, Mme Cros Michèle, Mme Lenne Audrey, Mr Beysse Fabrice, Mme Chausse Marianne, Panloup Pauline, Mme Bernabé, Mme Fleury catherine, Groupe de résidents de l'Ehpad.

Impression : Ehpad St Ambroix