

Résidence Autonomie "Guynemer"



+ 
2025

 Happy 
New Year

+ 

L'É.H.P.A. nous
Janvier 2025

 Bonne Année
2025



Citation du mois :

“Jour de l’an beau, mois d’août très chaud”

Sommaire

Meilleurs vœux 2025
.....

Les anniversaires du mois
.....

Les menus
.....

Les animations
.....

“Le saviez vous”
.....

**La minute Prévention :
l'équilibre alimentaire**
.....

Retour en images
.....

Jeux et solutions
.....

Bloc-notes et outils de bureau

2025

*Happy
New Year*



Chères Résidentes, Chers Résidents,

En cette nouvelle année, l'ensemble de l'équipe de la résidence Guynemer tient à vous adresser ses vœux les plus chaleureux. Que cette année 2024 soit douce et remplie de moments de bonheur, de santé et de sérénité.

Que chaque jour vous apporte la joie de vivre et que la santé vous accompagne tout au long de cette année.

Que cette année soit aussi l'occasion de partager des moments précieux, entre vous, avec nous, avec vos proches, et de créer de nouveaux souvenirs.

Que la bienveillance et la gentillesse guident vos actions, créant ainsi une atmosphère chaleureuse au sein de notre Résidence.

Nous allons ensemble, faire que cette année soit une période d'épanouissement pour chacun d'entre vous et que les jours à venir soient empreints de douceur, de rires et de jolis moments partagés.

Meilleurs vœux pour cette nouvelle année !



Les anniversaires du mois



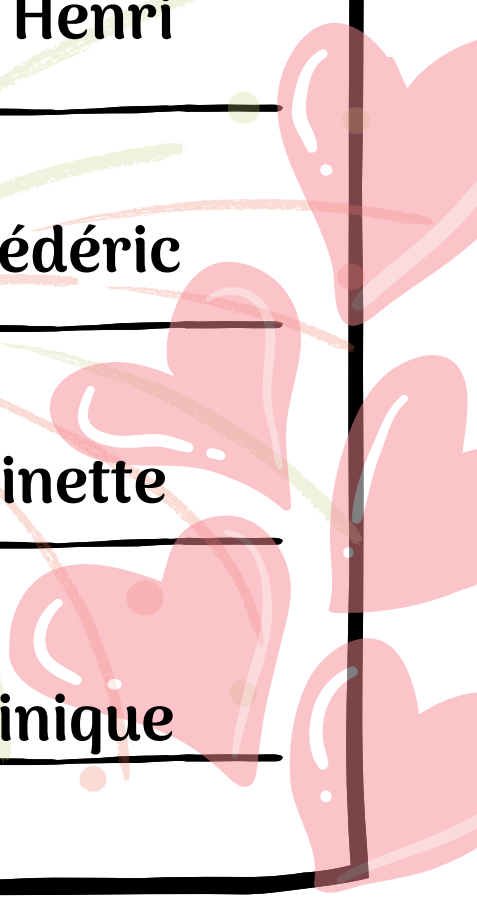
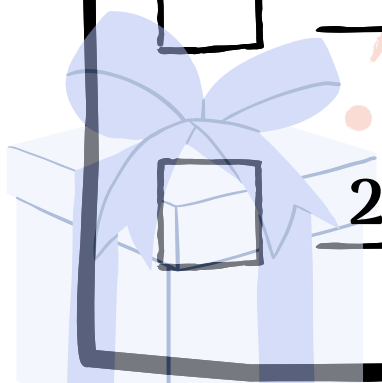
4 Janvier : Mme DECROIX Françoise

8 Janvier : M. DELALLEAU Henri

9 Janvier : M. DUMONT Frédéric

10 Janvier : Mme LAINE Ginette

29 Janvier : M. DIERS Dominique



Lundi 30 décembre

Potage

Boulettes de bœuf
Sauce provençale
Pâtes Coquillettes
RatatouilleFromage - beurre
Fruit**Mardi 31 décembre**

Crème de foie et condiments

Emincé de volaille
Sauce à la crème
Pdt fondantes
Petits pois carottesFromage - beurre
Compote de poires**Mercredi 1er janvier**

Mise en bouche

Crème d'endives et croûtons
ou
Pâté croûte Richelieu et sa verdureSauté de cerf
Sauce fruits rouges
Pomme macaire
Poêlée de haricots et champignonsAssiette de fromages et salade
Tourbillon de l'an nouveau**Jeudi 2 janvier**

Macédoine de légumes

Hachis parmentier
SaladeFromage - beurre
Fruit**Vendredi 3 janvier**

Salade coleslaw

Sauté de poisson
Sauce hollandaise
Riz
Petits légumesFromage-Beurre
Fromage blanc aromatisé**Samedi 4 janvier**

Poireaux vinaigrette

Andouillette
Sauce moutarde
FritesFromage - beurre
Crème dessert café**Dimanche 5 janvier**

Aspic d'oeuf maison

Sauté de Porc
Sauce Marengo
Pdt boulangère
BrocolisFromage-Beurre
Galette des Rois

Unité Centrale de Production de Repas (UCPR) - Rue de Noeux - 62113 VERQUIGNEUL - Tél. 03 21 61 40 70 - www.sivom-bethunois.fr

Lundi 6 janvierCouscous
Agneau poulet merguez
Légumes
SemouleFromage - beurre
Fruit**Mardi 7 janvier**

Salade de pâtes

Filet de poisson blanc
Sauce beurre blanc
Purée de pdt
EpinardsFromage - beurre
Yaourt nature sucré**Mercredi 8 janvier**

Feuilleté au fromage

Mijoté de volaille
Sauce curry
Riz
Julienne de légumesFromage - beurre
Compote pomme-banane**Jeudi 9 janvier**

Potage

Rôti de porc
Sauce charcutière
Flageolets et pdt
Haricots vertsFromage - beurre
Fruit**Vendredi 10 janvier**

Carottes râpées

Sauté de veau
Sauce marengo
FritesFromage-Beurre
Pomme cuite vergeoise**Samedi 11 janvier**

Betteraves rouges

Lasagne au poisson
SaladeFromage - beurre
Yaourt aux fruits mixés**Dimanche 12 janvier**

Flamiche aux poireaux

Saucisse de Toulouse
Pdt oignons
Chou rouge aux pommes
BrocolisFromage-Beurre
Tartelette chocolat spéculoos

Lundi 13 janvier

Salade et maïs

Aiguillettes de volaille
Sauce forestière
Riz
Poêlée de 4 légumesFromage - beurre
Fromage blanc aromatisé**Mardi 14 janvier**

Potage

Sauce Bolognaise
Pâtes Spaghettis
Fromage râpéFromage - beurre
Fruit**Mercredi 15 janvier**

Céleri rémoulade

Jambon grillé
Sauce madère
Purée de potiron et pdtFromage - beurre
Crème dessert chocolat**Jeudi 16 janvier**

Macédoine de légumes

Omelette
Sauce fromagère
Frites
SaladeFromage-Beurre
Flan caramel**Vendredi 17 janvier**

Pâté de campagne

Sauté de poisson
Sauce normande
Semoule
Carottes à la crèmeFromage - beurre
Fruit**Samedi 18 janvier**

Potage

Endives à la Flamande
Pdt vapeurFromage - beurre
Crème dessert café**Dimanche 19 janvier**

Vol au vent de veau

Rôti de dinde francomtois
Sauce paysanne
Pdt fondantes
Jardinière de légumesFromage-Beurre
Far breton

Unité Centrale de Production de Repas (UCPR) - Rue de Noeux - 62113 VERQUIGNEUL - Tél. 03 21 61 40 70 - www.sivom-bethunois.fr

Lundi 20 janvier

Carottes râpées

Sauté de porc à l'oignon
Pâtes Pennes
Courgettes à la crèmeFromage - beurre
Liégeois chocolat**Mardi 21 janvier**

Betteraves rouges

Tartiflette
SaladeFromage - beurre
Fruit**Mercredi 22 janvier**

Tarte aux poireaux

Boulettes au bœuf
Sauce chasseur
Riz
RatatouilleFromage - beurre
Fromage blanc sucré**Jeudi 23 janvier**Cassoulet
Haricots blancs tomates
PdtFromage-Beurre
Fruit**Vendredi 24 janvier**

Potage

Filet de colin corn flakes
Sauce citron
Pdt persillées
Bâtonnière de légumesFromage - beurre
Crème dessert vanille**Samedi 25 janvier**

Salade d'endive au cheddar

Boudin noir aux oignons
Purée de pdt
Pomme cuiteFromage - beurre
Ile flottante**Dimanche 26 janvier**Ananas surimi
Sauce cocktailBlanquette de veau
Riz
Légumes du potFromage-Beurre
Eclair café

RESTAURATION DES EHPAD ET RÉSIDENCES AUTONOMES

Du 27 janvier au 2 février 2025

Lundi 27 janvier

Taboulé

Burger de veau
Sauce échalote
Pdt en quartier
Poêlée de légumes verts

Fromage - beurre
Fruit

Mardi 28 janvier

Potage

Parmentier de poisson
Salade

Fromage - beurre
Flan chocolat

Mercredi 29 janvier

Coleslaw

Emincé de volaille
Sauce colombo
Semoule
Epinards à la crème

Fromage - beurre
Fruit

Jeudi 30 janvier

Céleri rémoulade

Bœuf miroton
Frites
Haricots verts

Fromage-Beurre
Compote de pomme

Vendredi 31 janvier

Macédoine de légumes

Foie de boeuf
Sauce charcutière
Pâtes Macaroni
Carottes à la crème

Fromage - beurre
Yaourt aromatisé

Samedi 1er février

Poireaux vinaigrette

Assiette de charcuterie
Pdt savoyarde
Salade d'endives

Fromage - beurre
Poire au vin

Dimanche 2 février

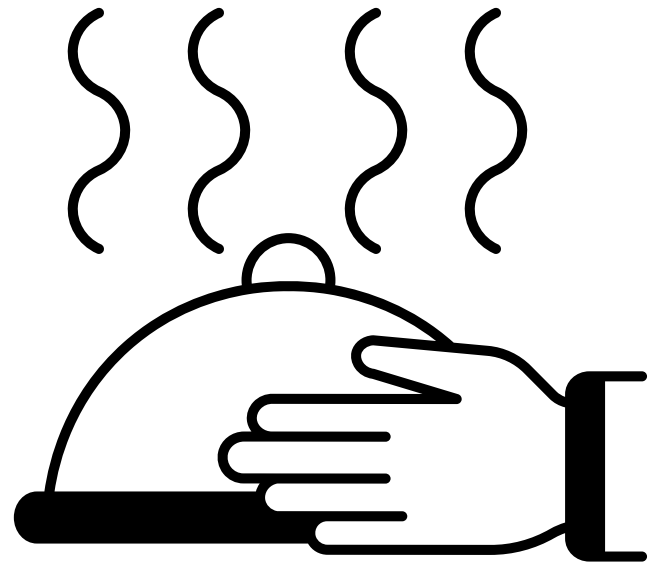
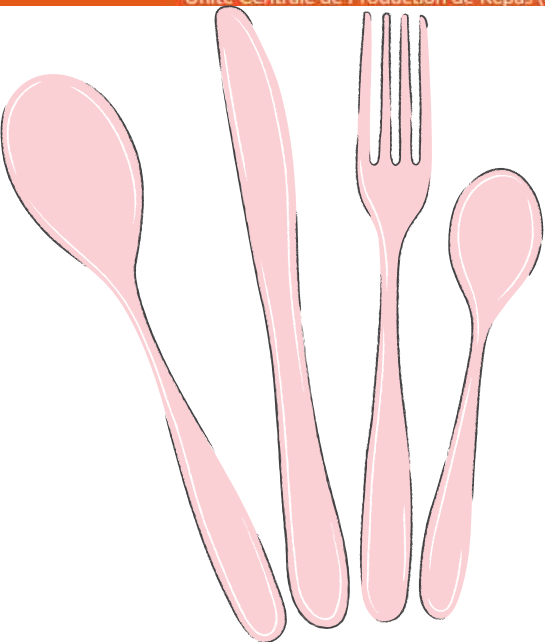
Quiche lorraine

Cuisse de poulet chasseur
Gratin dauphinois
Petits pois carottes

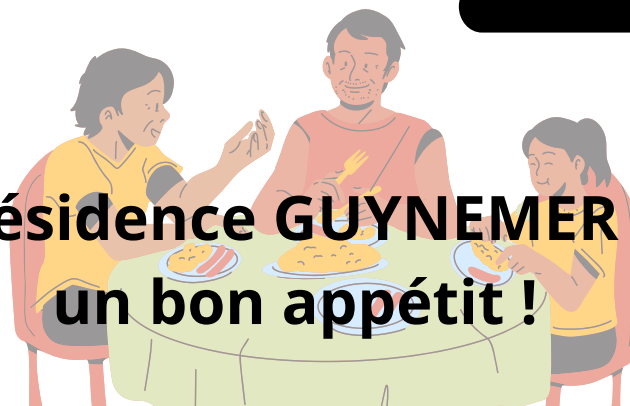
Fromage-Beurre
Dessert de la Chandeleur



Unité Centrale de Production de Repas (UCPR) - Rue de Noeux - 62113 VERQUIGNEUL - Tél. 03 21 61 40 70 - www.sivom-bethunois.fr



L'équipe de la Résidence GUYNEMER vous souhaite
un bon appétit !



RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS

DU 06 AU 17 Janvier 2025

lundi 06 au vendredi 10

lundi 13 au vendredi 17

LUN.06

15h



Dictée des résidents

LUN.13



14h30

Café papote

MAR.07



15h

Chorale

"Les rossignols" ou atelier tricot



MAR.14

15h

Venez fêter les anniversaires avec notre chanteur "Pat"



MERC.08



14h30

Ouverture du "beau bar" avec la présence de la chorale de l'EHPAD "Degeorge"



14h30

Fêtons la nouvelle année au "Rivage" ou jeux de société avec les blouses roses

JEU.09

MER.15



14h30

Ouverture du "beau bar" et Mandala sur place



VEN.10



10h30

Gym douce

15h

Ecriture de cartes de vœux



VEN.17



10h30

Gym douce

15h

Comité de rédaction du journal l'Ehpanoui



On vous attend!
Animation sur inscription*

Sous réserve de modifications

RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS

DU 20 au 31 Janvier 2025

lundi 20 au vendredi 24

13h30



**Sortie au musée du
Louvre à Lens**

LUN.20

lundi 27 au vendredi 31

15h



**Casque virtuel
avec Fred**

LUN.27



14h40

Unicité

**Remue méninge inter-EHPA à
l'EHPAD Marie Curie ou jeux
connectés avec unicité**



MAR.21



15h

**Quiz ou
atelier tricot**



MAR.28



14h30

Unicité

**Ouverture du "beau bar"
spécial karaoké**

MERC.22



14h30

**Ouverture du "beau bar"
ou sortie shopping à Bruay**



MER.29



14h30



**Loto intergénérationnel avec
l'école Notre Dame de
Lourdes**



JEU.23



15h

**Chorale
"Les rossignols"**

JEU.30

10h30

Gym douce

15h

Qui suis je ?



VEN.24



10h30

Gym douce

14h30

Film à la résidence



VEN.31

On vous attend!
Animation sur inscription*

Sous réserve de modifications



Le saviez-vous ?



L'Épiphanie, célébrée le 6 janvier par les catholiques et le 19 janvier par les orthodoxes, est une commémoration religieuse en hommage à l'arrivée des rois mages à Bethléem. Elle serait l'une des plus anciennes fêtes du christianisme. À ce jour, l'histoire de ces rois reste encore floue et les versions diffèrent selon les époques, les interprétations et les historiens. Dans l'évangile selon Matthieu, dans lequel les rois mages sont cités pour la première fois, il n'y a aucune description précise, pas même de prénoms.

Il faudra attendre le manuscrit d'un chroniqueur italien, Jacques de Voragine, au 13e siècle, pour lire leurs noms, inspirés des continents dont ils provenaient. Gaspard, Melchior et Balthazar auraient été guidés par une étoile, selon l'évangile de Matthieu, jusqu'à l'enfant Jésus.

Aujourd'hui, il n'y a pas de certitude sur le fait que les rois mages étaient bien trois, ni même qu'ils aient réellement existé. Comme l'explique le journal La Croix, « bien des biblistes mettent en doute la véracité de cette séquence. [...] Une invention littéraire de l'évangéliste pour rappeler aux juifs devenus chrétiens que l'enfant de Bethléem était le roi non seulement du peuple d'Israël, mais des nations païennes, autrement dit que le salut s'adresse à tous ». Ils auraient offert trois cadeaux à l'enfant Jésus, né douze jours avant leur rencontre. De l'or, de l'encens et de la myrrhe. Au 4e siècle, saint Ambroise de Milan décrira ces présents comme une manière de souligner ce que représentait Jésus, à la fois roi, Dieu et homme mortel.

UNE COUTUME PAÏENNE

La tradition du partage d'une galette n'est aucunement liée au christianisme. Elle serait plutôt un hommage aux Saturnales de l'époque romaine. Ces grandes fêtes en l'honneur de Saturne, le dieu romain du temps, avaient lieu entre fin décembre et début janvier. À l'époque, cette journée était très spéciale puisque les esclaves étaient invités à partager un gâteau avec les Romains. S'ils tombaient sur la fève dans le gâteau, ils devenaient « Princes des Saturnales » et avaient le droit d'obtenir tout ce qu'ils souhaitaient pendant une journée. Nous devons également la tradition de la plus jeune personne présente choisissant à qui ira la prochaine part, en allant sous la table, aux Saturnales.

Au Moyen-Âge, selon les dires, le roi désigné devait payer à l'assemblée une tournée générale. Pour éviter toute tricherie, la fève comestible aurait été remplacée par une fève en porcelaine.

Quant à la frangipane, on la devrait au comte Cesare Frangipani, qui aurait donné la recette qui porte son nom à Catherine de Médicis.

Avec les années, les fêtes et célébrations du solstice d'hiver se sont confondues. Aujourd'hui, le point commun entre ces différentes commémorations reste le partage. La tradition moderne est tournée autour d'un moment collectif, convivial et savoureux, une (ou plusieurs) fois dans le mois de janvier.

Le MOIS de JANVIER

Janvier, premier mois des calendriers grégorien et julien, l'un des sept mois possédant 31 jours.

Janvier : Son nom vient du latin **januarius** en l'honneur du dieu romain des portes : **Janus**.

À l'époque antique, il fut le onzième mois du calendrier romain. Il est, d'après les psychologues, le mois le plus déprimant de l'année.

Historique :

Célébration de janvier :

Durant ce mois, il est coutume dans les sociétés occidentales de souhaiter la « bonne année ». Le jour de l'An est le premier jour de l'année d'un calendrier donné. Par extension le terme désigne aussi les célébrations de ce premier jour.

Pour les calendriers solaires (comme le calendrier grégorien), la date du jour de l'An est fixe d'une année sur l'autre, alors qu'elle est dite mobile dans le cas des calendriers luni-solaire (comme le calendrier chinois).

Le mois de janvier est le mois des bonnes résolutions !

Sang de la Terre

Les bruits des vagues léchant le sable, du clapotis de l'eau, des lames se brisant sur le rivage, de l'immensité bleue... La puissance et la tranquillité des vagues nous invitent à un véritable voyage intérieur. La sensation d'immersion, en faisant écho au souvenir lointain et rassurant du premier océan qui nous a mis au monde, entraîne une relaxation profonde où nous pouvons nous abandonner complètement et nous régénérer. Dans cet océan de détente, retrouvez le goût des embruns, laissez-vous porter par le ressac et l'air du large, et profitez d'un voyage immobile inoubliable digne de vos plus belles vacances. Ce livre est accompagné d'un CD contenant des enregistrements variés de vagues, de mer et d'océan.

La magie du matin : L'heure de plus qui va changer votre vie.

Faites-vous partie de ceux qui se disent : « Je n'ai jamais assez de temps pour moi » en rêvant d'une 25^{ème} heure ?

Isalou vous propose la solution miracle avec un geste simple : avancer son réveil d'une heure et retrouver un vrai temps pour soi. Cet espace libéré permet de retrouver sa véritable motivation : que ce soit de faire du sport, de se poser, d'apprendre à méditer, se cultiver... C'est aussi le moment pour formuler clairement ses désirs et réaliser enfin les petits et grands projets qui nous tiennent à coeur. Témoignages, interviews, enquête, outils, méthodes, astuces... Vous trouverez dans La Magie du matin tous les ingrédients nécessaires pour vous transformer en « **morningophile** ».

Dans ce livre :

Toutes les clés pour enclencher cette nouvelle habitude

Des programmes de routines matinales adaptés pour chacun : salariés, auto entrepreneurs, étudiants, seniors, jeunes mamans...

De nombreuses interviews de personnalités qui se lèvent tôt : Christophe André, Michel Cymes, Chantal Jouanno, Christine Lewicki...

La paix ça s'apprend : Guérir de la violence et du terrorisme.

À la suite des attentats de Paris et Bruxelles, David Van Reybrouck, écrivain, anthropologue et archéologue, rencontre son ami Thomas d'Ansembourg, psychothérapeute, auteur d'ouvrages sur le développement personnel et formateur en communication non violente. Pour eux, le constat est clair : face au déferlement d'actes guerriers et barbares, appeler la paix de ses vœux ne suffit pas, il faut la préparer, la construire à l'intérieur de nous-mêmes et dans nos structures sociales.

Plus jamais débordé(e) !

Tony **CRABBE** est psychologue du travail et chercheur. Sa mission : aider à penser le travail et la vie quotidienne différemment pour mieux s'épanouir.

Vous vous sentez submergé, comme pris dans un tourbillon infernal ? La méthode de Tony Crabbe

vous permettra enfin de ne plus jamais être débordé. Ce psychologue spécialiste de l'organisation vous invite à abandonner la plupart de vos idées et méthodes. Arrêtez de vouloir mieux gérer votre temps, être plus efficace et performant. Vous aggravez le problème. Grâce à de nouveaux outils, une nouvelle approche, vous saurez faire face à nos modes de vie actuels, ultra connectés, de manière juste et heureuse.

« Abondant en études scientifiques, exercices d'introspection et exemples variés, cet ouvrage de développement personnel très fouillé rentabilise durablement le temps consacré à le lire. »

Libérez-vous des pensées toxiques

Courrier du livre

Cette collection propose des moyens concrets, pratiques et efficaces pour entreprendre un travail personnel à domicile et devenir acteur de son bien-être.

Le thème de chaque livre comporte trois entrées : une histoire sous la forme d'un récit ou d'une bande dessinée, des clés pour comprendre la problématique et des exercices pratiques pour la résoudre. Sur un mode ludique, le lecteur peut, à son rythme, découvrir et comprendre les blocages qui le perturbent, les dépasser et progresser sur le chemin de son épanouissement personnel.

Le présent volume traite des distorsions cognitives, plus répandues qu'on ne le croit !

En effet, chaque personne a sa propre vision du monde qu'elle voit à travers des « filtres »...

Lorsque nos perceptions de la réalité sont excessives, dans le bien comme dans le mal, les interprétations sont faussées et peuvent devenir handicapantes. L'objectif de cet ouvrage à travers dix histoires présentant chacune une distorsion cognitive à un degré prononcé est de retrouver un rapport au monde plus ajusté à la réalité. Ainsi, vous pourrez ouvrir la porte à des relations plus harmonieuses, grâce à une meilleure compréhension de vous-même et des autres.

Les Fêtes de Janvier

L'**Épiphanie** est traditionnellement fixée au 6 janvier mais, pour plus de commodité, depuis le concile Vatican II, l'Église catholique la célèbre le dimanche qui suit le 1er janvier.

1^{er} janvier : Jour de l'an / Journée mondiale de la Paix

4 janvier : Journée mondiale du braille - Rallye Dakar (du 5 au 19/01)

6 janvier : Épiphanie

8 janvier : Rentrée des vacances de Noël

10 janvier : Journée de Tintin - Début des soldes d'hiver (jusqu'au 06/02)

12 janvier : Journée mondiale des Roux (Ginger Day)

13 janvier : Journée mondiale sans pantalon

14 janvier : Début de l'Open d'Australie (jusqu'au 28 janvier)

17 janvier : Blue Monday

18 janvier : Nuits de la lecture (jusqu'au 21/01)

19 janvier : Journée internationale du pop-corn

21 janvier : Journée internationale du câlin

23 janvier : Journée de l'écriture manuscrite

24 janvier : Journée internationale du sport féminin et de l'éducation

25 janvier : 49ème Festival de la Bande Dessinée d'Angoulême (jusqu'au 28/01)

27 janvier : Journée de la mémoire de l'Holocauste : Le carnaval de Venise 2024 se déroulera du 27 janvier au 13 février

28 janvier : Journée mondiale de la protection des données

N'oubliez pas de mettre votre calendrier à jour ! Nous sommes en **2025** !



La boutique de vêtements gratuits de la résidence

(située au 1er étage de la résidence)

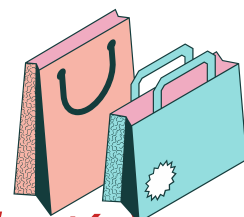
Nous avons le plaisir de vous informer que
la boutique de la Résidence
a trouvé sa nouvelle gérante !

Mme Ghislaine PRINCE
Appartement 60 - 4ème étage

Nous remercions très sincèrement,
Mme LAINE Ginette et Mme BRETIN Sophie pour leur
investissement dans ce projet.

Elles ont assuré le bon fonctionnement de la boutique ces
derniers mois et ont souhaité passer la main.

N'hésitez pas à venir faire un petit tour dans la boutique,
vous y trouverez des vêtements hommes / femmes, de
toutes tailles, mais également
des accessoires et chaussures !



La boutique est réservée uniquement aux résident(e)s



PREVENTION



L'équilibre alimentaire




La dénutrition, un risque majeur chez les personnes âgées


Ce n'est pas parce qu'on vieillit qu'il faut manger moins. Les besoins alimentaires ne diminuent pas avec l'âge, au contraire. L'utilisation des nutriments — en particulier des protéines — par l'organisme étant moins bonne, il est nécessaire de manger autant, sinon plus.

La dénutrition est un risque qui guette davantage les personnes âgées. Une bonne alimentation est donc indispensable pour garder tonus et vitalité. Une malnutrition entraîne notamment une moindre résistance aux infections et une perte de la masse musculaire qui peut entraver à plus ou moins long terme la mobilité.

« Si, en dehors de tout régime, vous notez une perte de poids, ou si vous avez l'impression de flotter dans vos vêtements, parlez-en à votre médecin.

Il est important de consulter son médecin pour définir un programme d'alimentation correspondant à vos besoins et à votre situation médicale », prévient le site officiel d'information pour les personnes âgées et leurs aidants (source 1).

-  **3 repas par jour + 1 collation**
-  **Protéines 1 à 2 fois par jour**
-  **Fruits et légumes à chaque repas (5 par jour)**
-  **Produits laitiers 3 à 4 fois par jour**
-  **Inclure des féculents et bien choisir les huiles que l'on consomme**
-  **Réduire sel, charcuterie, beurre et crème.**





RETOUR EN IMAGES

- **Atelier culinaire et soirée croques-monsieur**
- **Boccia inter-EHPA**
- **Sortie cinéma**
- **Sortie Géotopia**





A votre tour de trouver les mots cachés

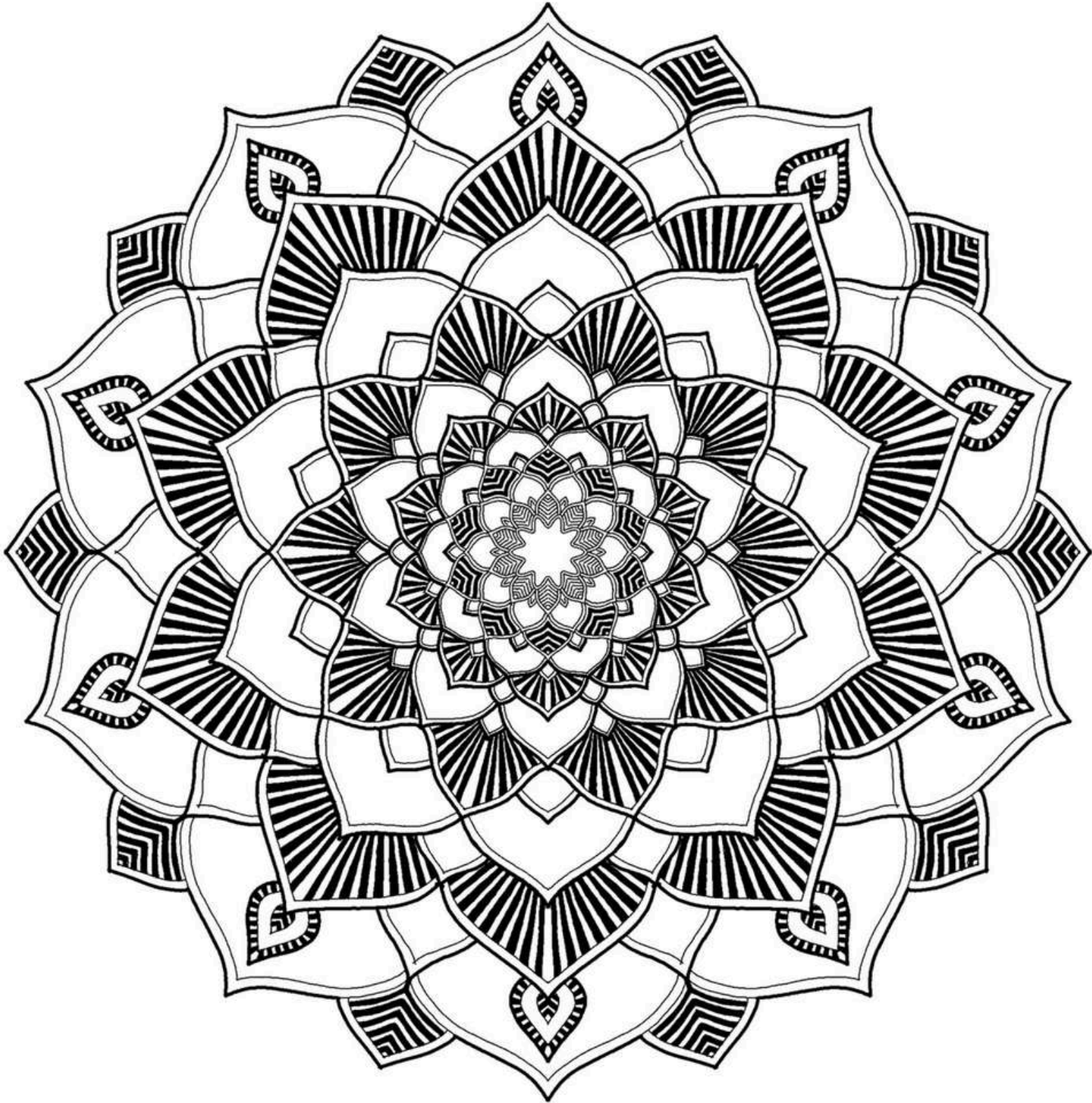
Retrouve les mots listés qui sont cachés dans la grille.

- FETE
- CADEAUX
- GATEAU
- COTILLONS
- BOUGIE
- BALLONS

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



**Un mandala,
pour un moment de détente**





janvier 2025

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi			
29	30	31		1	2	3			
5	6	7		8	9	10			
12	13		14		15	16	17		
19		20		21		22	23	24	
26	27	28		29	30	31			

A noter...