



L'E.H.P.A. nous janvier 2025



A

du mois



Un mois de janvier sans gelée n'amène
jamais une bonne année.

sommaire

Meilleurs voeux 2025

.....
Les anniversaires du mois !
.....

Les menus

.....
Les animations
.....

Le saviez vous ?

Le minute prévention : l'équilibre alimentaire

.....
Retour en images
.....

Jeux

.....
Mandala
.....

Zoom sur la passion d'un(e) résident(e)

.....
Bloc-notes et outils de bureau
.....



Chères Résidentes, Chers Résidents,

En cette nouvelle année, l'ensemble de l'équipe de la résidence Le Rivage tient à vous adresser ses vœux les plus chaleureux. Que cette année 2025 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
de Janvier*

Le 13 janvier : M. Olivier Jean Luc

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

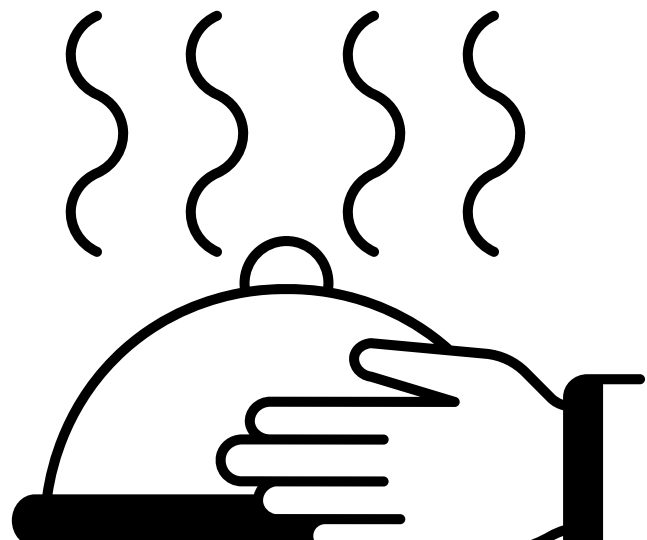
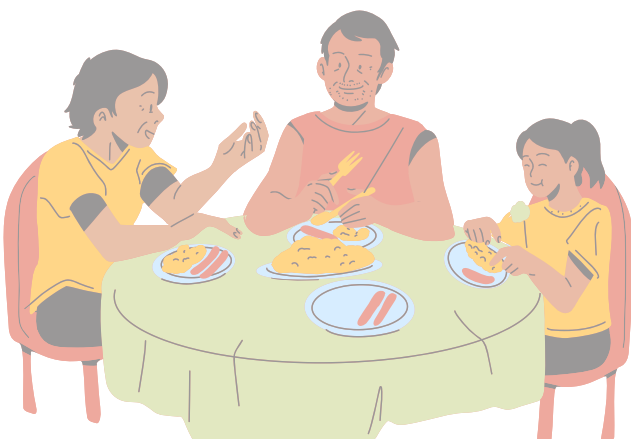
Cuisse de poulet chasseur
Gratin dauphinois
Petits pois carottes

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 Le Rivage
vous souhaite
un bon Appétit !**



Rendez-vous des animations:

lundi 6 au samedi 10 janv

lundi 13 au samedi 18 janv

14H30-16H30

RETROSPECTIVE DES

**ANIMATION 2024 (NOUS REVERRONS ENSEMBLE
LES PHOTOS DE L'ANNÉE)**

L
U
N
D
I



14H30-16H30
JEUX SPORTIFS

10H30-11H30

VISITE DU RELAIS D'ASSISTANTES MATERNELLES

14H30-16H30

**ATELIER PÂTISSERIE
GALETTE DES ROIS**



14H30-16H30

JEUX NUMÉRIQUES

AVEC LES JEUNES D'UNISCITÉS

14H30-17H***

M
A
R
D
I



CINÉ AÎNÉS LES ÉTOILES À BRUAY LABUISSIERE

14H30-16H30

ACTIVITÉ MANUELLE AVEC BRIGITTE

15H-17H**

**SORTIE À LA RÉSIDENCE GUYNEMER
BISTROT CONVIVIAL**



10H30-11H30

COMITÉ DE RÉDACTION DU JOURNAL

14H30-16H30

PAPOTE AVEC LES JEUNES D'UNISCITÉS

14H30-16H30

ACTIVITE MANUELLE AVEC BRIGITTE

M
E
R
C
R
E
D
I



14h30-16h

**Fête de la nouvelle année
avec Cindy accordéoniste
à la Résidence**

J
E
U
D
I



14h30 -20h**

**Atelier culinaire suivi d'une soirée
conviviale (Pizza maison)**

14H30-16H30

ATELIER MANDALA



V
E
N
D
R
E
D
I



10h30-11h30

Jeux de mémoire

14h30-16h30

Jeux de sociétés



10h30-11h45

**Chorale de l'estracelles
à la Résidence**

S
a
m
e
d
i



Vous êtes les bienvenus !

Sous réserve de modifications*

Sur inscription obligatoire **

Rendez-vous des animations:

lundi 20 au vendredi 24 janv

L
U
N
D
I



13H45-17H
**SORTIE AU MUSEE
DU LOUVRE LENS****

lundi 27 au vendredi 31 janv

L
U
N
D
I



14h30-16h30
JEUX SPORTIFS

M
A
R
D
I

15H-16h30
**Remue méninge inter Résidence
à EHPAD Marie Curie**



M
A
R
D
I



10H30-11H30
QUIZZ MUSICAL



14H30-16H30
JEU DE MOTS

M
E
R
C
R
E
D
I

10h30 -11h30
Gym douce
14h30-16h30
Activité manuelle avec Brigitte
14h30-16h30
Revue de presse avec unis cités



M
E
R
C
R
E
D
I



10h30 -11h30
Atelier mémoire
14h30-16h30
Activité manuelle avec Brigitte
14h30-16h30
Papote avec unis cités

J
E
U
D
I



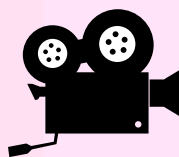
14H30-16H30***
**Loto notre dame de
Lourde à la résidence
GUYNEMER**

J
E
U
D
I



10H30-11H30**
SORTIE SHOPPING
14H30-16H30
JEUX DE CONNAISSANCES

V
E
N
D
R
E
D
I



14h30-16h30
Cinéma à la résidence

V
E
N
D
R
E
D
I



10h30-11h30
Gym douce
14h30-16h30
Karaoké

Vous êtes les bienvenus !

Sous réserve de modifications*
Sur inscription obligatoire **



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.





PREVENTION



PREVENTION

Bien manger, un gage de bonne santé...

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 »,



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.**





C'était en Décembre !!!

- **Ensemble pour Noël**
- **Marché de Noël du secours catholique**
- **Repas convivial**
- **Loto du téléthon au club des aînés de Beuvry**
- **Sortie au marché de Noël de Arras**







A votre tour de trouver les mots cachés

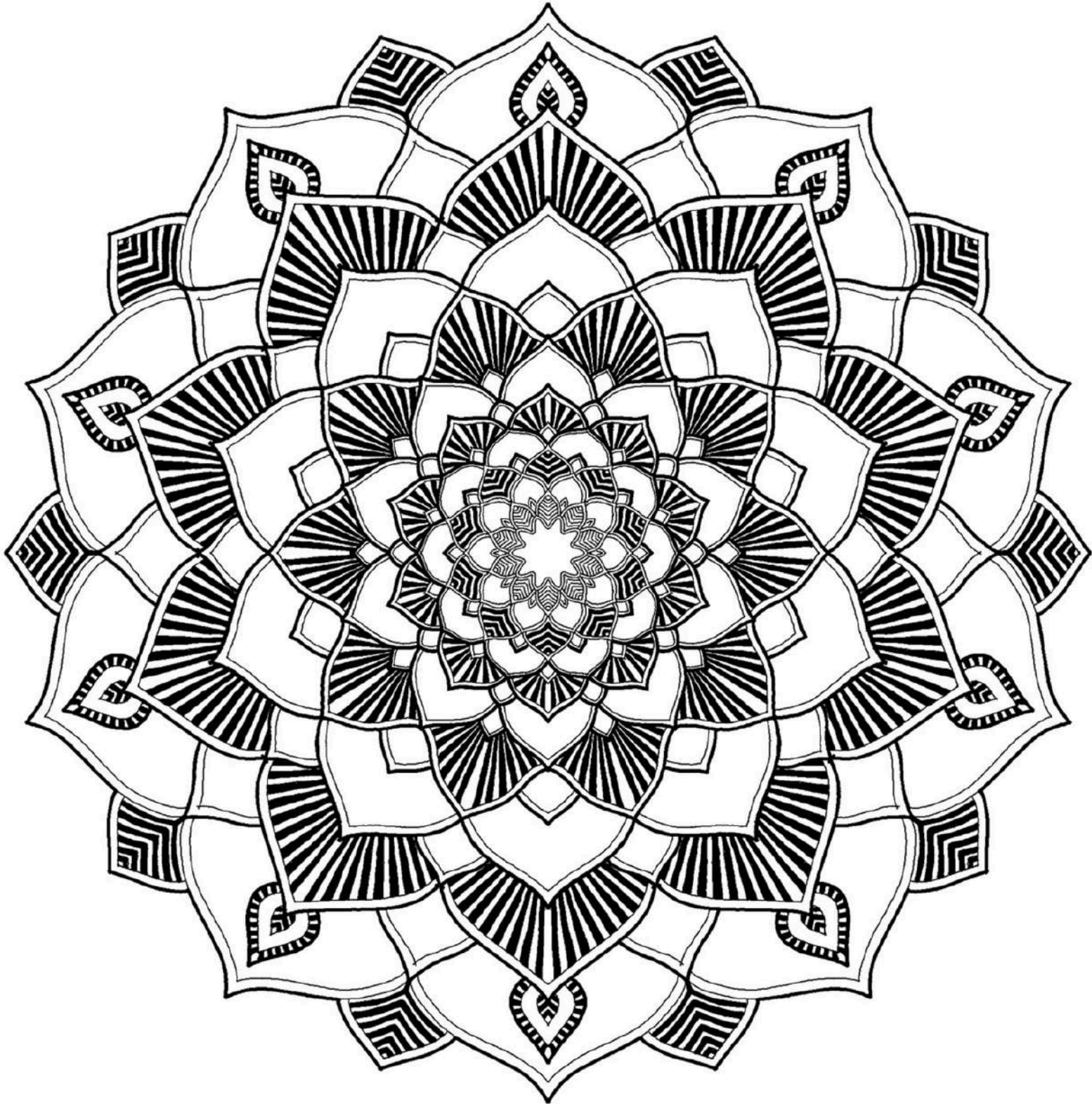
Retrouve les mots listés qui sont cachés dans la grille.

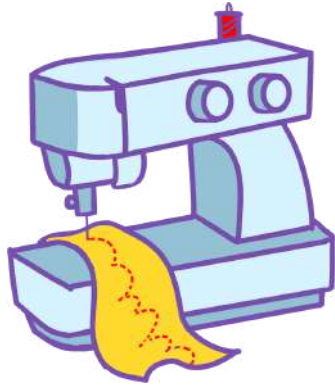
- FETE
- CADEAUX
- GATEAU
- COTILLONS
- BOUGIE
- BALLONS

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





**Mme Micheline GERIN
une couturière qui a des idées.....**

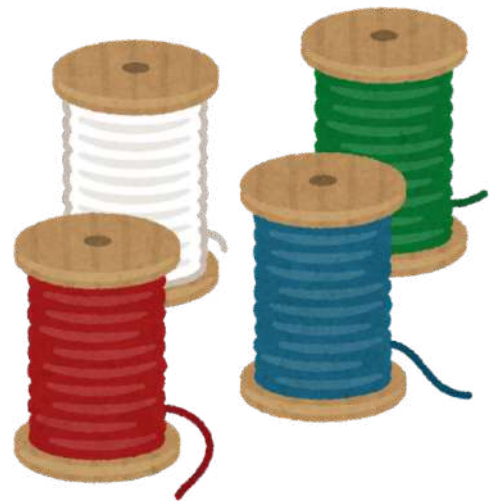


Mme Gerin c'est Madame la Débrouille

avec 2 bouts de tissu, des idées, elle arrive à vous créer des décorations, elle confectionne d'ailleurs en ce moment des porte-cartes en tissu .

Elle peut même dépanner des résidents pour des bords de pantalons, recoudre des boutons ...

C'est une adepte des activités manuelles qui vient régulièrement aider Brigitte, notre bénévole en art créatif, le mercredi après midi.



Les membres de rédaction du journal vous proposent un zoom sur les passions des habitants de la résidence.

Si vous souhaitez nous partager votre passion, n'hésitez pas à le dire à Sandrine, votre animatrice !



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...