

# LE PETIT JOURNAL

La Maison du parc MONTALZAT



Les infos de la MARPA	P 1
Bienvenue	P 2
Animations	P 3
Les anniversaires de ce trimestre	P 7
La vie ensemble à la MARPA	P 8
Recettes et conseils de saison	P 10
Les petits mots ...	P 11
Jeux de mémoire	P 12

**MARPA**

**La maison du parc**

**30, rue Principale – 82270 Montalzat**

**☎ 05 63 66 10 38**

**agmm82@orange.fr**

**[www.lamaisonduparc.fr](http://www.lamaisonduparc.fr)**



# Les infos de la MARPA

## Le logiciel CEDIACTE est opérationnel !

Depuis la mi-janvier, nous avons mis en place le « dossier informatisé de l'utilisateur (DUI)». Toute l'équipe de la MARPA a su s'approprier l'outil informatique après une session de formation et un accompagnement de la responsable.

Aucun changement pour les résidents, mais une gestion informatique efficace pour la traçabilité, les transmissions et la facturation qui nous permet de répondre aux obligations de notre secteur d'activité.



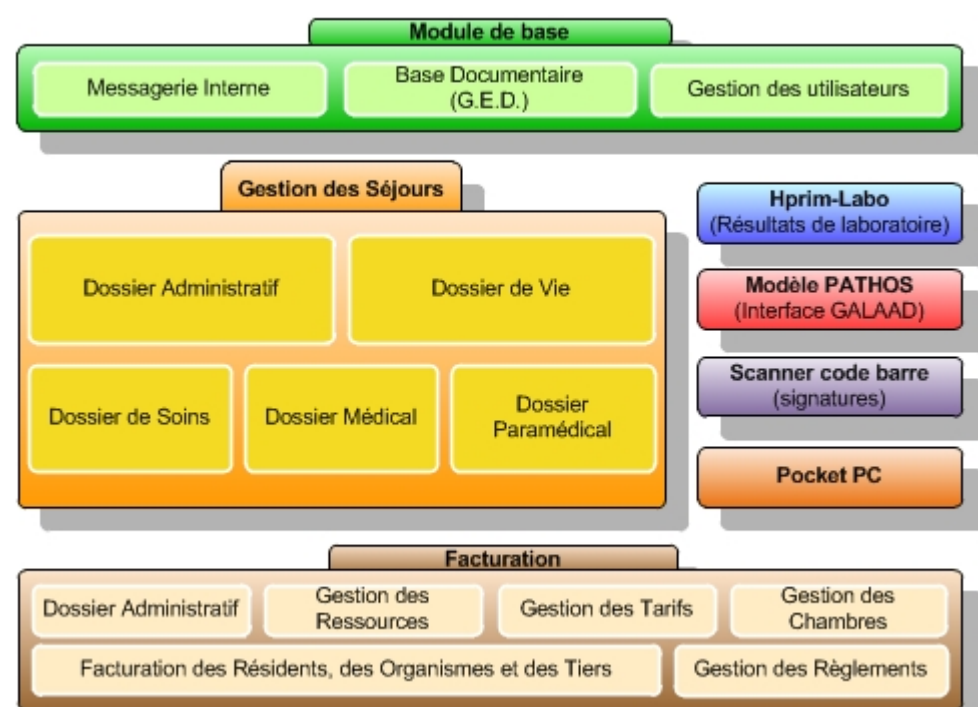
### Cédi'Acte



**Le Dossier Médical Personnel (DMP) est un service vous permettant d'accéder simplement et rapidement, en toute sécurité, aux données de santé et aux informations pertinentes pour la coordination des soins de votre patient.**

Le DMP est créé avec le consentement du patient préalablement informé. C'est également lui qui autorise les professionnels de santé à ajouter des documents et consulter son DMP. Grâce au DMP, la collaboration ville-hôpital est renforcée. Le DMP facilite le partage d'information entre les professionnels de santé qui participent à la prise en charge du patient. Une fois intégrés au DMP, les comptes-rendus, les résultats d'analyse, les allergies, les traitements, par exemple, sont accessibles facilement et à tout moment.

**COMPATIBLE**



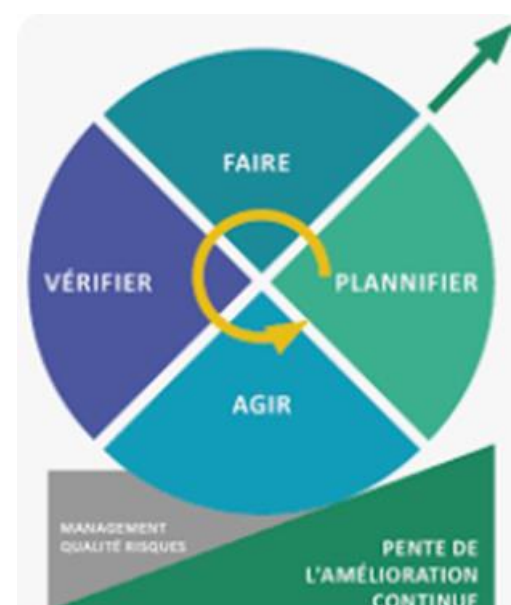
## Démarche qualité :

Dans le cadre de la préparation à l'évaluation des établissements médico-sociaux, prévue pour la MARPA en 2027, nous progressons dans nos travaux :

Après avoir travaillé en 2023 sur tous les documents institutionnels à actualiser, nous allons en 2024, aborder le chapitre des professionnels et travailler sur les axes d'amélioration identifiés.

Pour mettre en œuvre ce travail d'évaluation et de réajustement si nécessaire, nous travaillerons avec le soutien d'un bénévole compétent dans ce domaine.

Ainsi nous œuvrons au quotidien pour que la structure, reste un lieu de vie agréable dans un environnement bienveillant tout en empruntant les voies réglementaires que nous impose notre activité.



# Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à ...



Yvette et Louis



Ginette



Antonia

Ce trimestre nous avons accueillis de nouveaux stagiaires :

- Lisa en classe de Seconde professionnelle SAPAT du lycée des Territoires du MONTAT (46)
- Solène en classe de Seconde professionnelle SAPAT du lycée des Territoires du MONTAT (46)
- Linsay en classe en formation CAPA SAPVER 1<sup>ère</sup> année à Clair-foyer (82)



## Printemps

Voici donc les longs jours,  
lumière, amour, délire !  
Voici le printemps ! mars,  
avril au doux sourire,  
Mai fleuri, juin brûlant, tous  
les beaux mois amis !  
Les peupliers, au bord des  
fleuves endormis,  
Se courbent mollement  
comme de grandes palmes ;  
L'oiseau palpite au fond des  
bois tièdes et calmes ;  
Il semble que tout rit, et que  
les arbres verts  
Sont joyeux d'être ensemble  
et se disent des vers.  
Le jour naît couronné d'une  
aube fraîche et tendre ;  
Le soir est plein d'amour ; la  
nuit, on croit entendre,  
A travers l'ombre immense  
et sous le ciel béni,  
Quelque chose d'heureux  
chanter dans l'infini.

Victor Hugo



# Animations



## Les vœux de l'AGMM – Le 19 janvier 2024 :

Aux couleurs de l'Espagne et sur des airs de flamenco, les résidents, les familles et quelques personnes du village ont partagé la galette des rois offerte par la MARPA pour célébrer la nouvelle année.

Après la présentation des vœux par Mme BARROS, présidente de l'AGMM, les résidents et autres publics, ont passé une après-midi festive avec un groupe de danseurs de flamenco.



## L'art-Thérapie :

**Ateliers « Contes » :** Animés par Pascale DENUC – Art-thérapeute



*Art thérapie : Écriture collective de contes créatifs & Groupe de parole  
MARPA « Résidence du parc » à Montalzat*



## Titre : L'arbre d'amour



**Groupe : Fernande – Lilette – Daniel – Pierrette – Marie-Rose – Jeanne – Josée – Annette – Ginette – Annie – Francine – Antonia – Pierre Huguette.**

Il était une fois Une jeune femme de 18 ans, passionnée de plantes et de fleurs. Elle prenait soin, à longueur de journée, des jardins environnants. Habitant au village de Grasse dans les Alpes Maritimes, les odeurs et les parfums inondaient son quotidien de la plus petite des fleurs, au plus grand des jardins.

Au printemps, le village devenait un exubérant bouquet de fleurs odorantes qui embaumait toutes les ruelles.

Elle adorait également planter et s'occuper des roseraies aux multiples couleurs.

Depuis sa plus tendre enfance, elle possédait le pouvoir de redonner vie à toutes plantes fatiguées ou malades. Elle avait « la main verte ». Elle tenait cela de sa famille. Ce don lui était transmis par les générations passées. Sa grand-mère et sa mère, aussi longue qu'ont été leurs vies, faisaient revivre des espaces verts abandonnés, dans leur village natal. Elles les rendaient luxuriants et merveilleux...

Notre jeune fille, au détour d'une de ses promenades ce jour-là, vint à tomber nez à nez sur un jeune homme, grand, mince, brun, avec des yeux bleus pétillants. Il était d'une beauté insolente et mystérieuse.



Il avait une attitude aussi étrange que remplie de charmes. Dès qu'il bougeait, s'émanait de lui une odeur boisée, fleurie qui évoqua à la jeune fille toute la poésie de la nature. Elle était envoûtée. Ces deux-là, se trouvèrent pris dans une stase intemporelle, où ils vécurent un « sacré » coup de foudre !

Quelque chose s'émanait de lui, de l'ordre de l'extraordinaire. Une aura à nul autre pareille.

Ils se serrèrent dans les bras et de nombreuses étincelles jaillirent autour d'eux, en les enveloppant de magie extraordinaire.

Ce jeune homme, « Gardien de la Nature », avait été attiré irrésistiblement, comme à un aimant, par le don unique de notre jeune fille.

Être surnaturel, il était l'âme du vieil arbre qui trônait de plus de mille ans, au cœur même du village. Il veillait sur l'ensemble de la nature depuis la nuit des temps. Il emporta notre jeune fille, au cœur même de cette vie hors du commun, où ensemble ils veillèrent à l'équilibre et à l'harmonie de la nature.

Depuis ce temps-là, au pied de cet arbre séculaire, d'innombrables fleurs s'épanouissent à toutes saisons. Chaque couple amoureux, générations après générations sous la sagesse du grand arbre, vient se faire la promesse d'un amour éternel...

**FIN**

**Moralités :**

**La vie offre souvent des surprises.**

**Quand le réel se mélange à l'irréel, les rêves deviennent possibles...**



# Atelier peinture :







## Visite du salon de l'Aquarelle 2024 :

Le 21 février, quelques résidents se sont rendus au salon de l'aquarelle à Caussade accompagnés d'un bénévole. Ce fut un ravissement pour eux.



## Les KARAOKE :

Les ateliers chants/Karaoqué sont animés une fois par mois par Isabelle GIBERT.

Cette animation est très appréciée des résidents, ils participent activement et avec beaucoup de gaité à cette animation.







## Les lycéens :

Un partenariat qui se poursuit en 2024 avec le lycée du MONTAT...

Les jeunes en formation CAPA sont intervenus en Janvier, février et mars pour proposer aux résidents des activités ludiques préparées par leurs soins.



## Santé et prévention :

Le 12 mars, les résidents ont participé à un atelier de prévention auditive.

Organisé au sein de la MARPA, les résidents qui le souhaitent ont pu se faire dépister par un professionnel de l'audition.

Plus d'une quinzaine de résidents ont participé à ce dépistage gratuit.

Les participants ont pu bénéficier de conseils et d'orientation vers les ressources territoire pour une prise en charge adaptée leurs besoins.

Ces actions de préventions sont importantes. Pour rappel en 2021 nous avons organisé avec la MSA une prévention santé bucco-dentaire et en 2023 un dépistage des troubles visuels.



Tout comme pour la vue, prendre **soin de son audition** permet de continuer de **s'épanouir dans son quotidien**.  
Audika organise des journées de prévention auditive<sup>(1)</sup> gratuites pour des personnes de 50 ans et plus.

### NOS OBJECTIFS



**SENSIBILISER**  
À l'importance de la santé auditive



**DÉPISTER<sup>(1)</sup>**  
Gratuitement et en 15 minutes



**INFORMER**  
Sur les premiers signes de la perte auditive, et l'accompagnement

### LES CHIFFRES CLÉS 2022

**45 %**  
Des personnes dépistées<sup>(1)</sup> présentant des signes d'une baisse auditive

**500**  
Journées de prévention<sup>(1)</sup> auditive gratuites réalisées auprès de nos partenaires

**13 000**  
Personnes dépistées<sup>(1)</sup> et sensibilisées



AUDIKA.FR



du à

en



# Anniversaires



En janvier nous avons fêté  
les anniversaires de  
Michelle, Josée et  
Joséphine



En février, nous avons fêté  
l'anniversaire de Daniel



En mars nous avons fêté  
l'anniversaire de Jeanne



# La Vie ensemble à la MARPA



## Nouvel an Chinois ... 2024 l'année du dragon

Nous avons fêté le nouvel an chinois à la MARPA en partageant un repas chinois qui a ravi les papilles de nos résidents.



Les décorations de table ont été réalisées par les résidents. Année du dragon... Les dragons se sont invités au déjeuner !

### L'année du dragon :

Cette année marque la fin d'un cycle dans la philosophie et l'horoscope chinois. Voici ce que cela signifie. *Par Corina Mendoza Traduit et adapté par Lucile Guieu 26 janvier 2024*



D'après l'horoscope chinois, 2024 sera l'année du Dragon et ce sera une année de renouvellement et de pouvoir cosmique. Ce signe puissant est associé à la chance, la vitalité et la transformation, ce qui nous promet une énergie unique pour 2024. Vous allez découvrir ici les caractéristiques du dragon, les prévisions pour l'année 2024 et la manière dont chaque signe de l'horoscope chinois peut profiter de la magie de ce cycle lunaire.

#### Les caractéristiques du Dragon

Le Dragon est symbole de pouvoir, de noblesse et de bonne fortune dans la culture chinoise. Les personnes nées sous ce signe sont généralement charismatiques, entreprenantes et pleines de vitalité. La présence de ce signe marque souvent des périodes de changements significatifs et d'événements transcendants.

Dans l'horoscope chinois, chaque année est associée à l'un des cinq éléments : le bois, le feu, la terre, le fer et l'eau. En 2024, le Dragon sera influencé par l'élément bois, qui ajoute encore une dimension de croissance, de flexibilité et d'expansion. Les énergies cosmiques nous suggèrent donc que cette période sera propice à de nouveaux commencements, personnels, professionnels ou spirituels.

Le Dragon est un signe entreprenant, et son influence peut créer des opportunités significatives dans le domaine du travail et des affaires. Ceux qui sont prêts à relever des défis et à prendre des



initiatives pourraient récolter des récompenses exceptionnelles cette année. Il s'agit de prendre la force du feu du dragon, son courage et sa sagesse.

Quant aux relations personnelles, elles seront aussi favorisées au cours de l'année du Dragon, avec la construction de connexions solides et le renforcement des liens familiaux et amicaux. Une communication ouverte et honnête sera essentielle pour construire des amitiés et d'autres relations durables.

## Mardi Gras le 13 février 2024

Dans la joie et la bonne humeur, les résidents ont fêté Carnaval ce mardi 13 février 2024. Nous n'avons pas failli aux traditions et partagés ensemble les beignets de carnaval préparés par Charlotte et Lisa.



## Le printemps :

Avec l'arrivée du printemps, le soleil a fait une réapparition et les températures ont grimpé.

Les journées ensoleillées de cette mi-mars étaient propices aux promenades ...







# La sophrologie

Au mois d'avril 2024, des séances de sophrologie seront proposées aux résidents. C'est une intervenante extérieure qui animera ces séances.

## LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une pratique psychocorporelle créée en 1960 par le neuropsychiatre espagnol Alfonso Caycedo.

Grâce à des exercices de respiration, détente musculaire, relaxation et visualisations mentales positives, elle tend à harmoniser le corps et l'esprit.

La sophrologie permet de se recentrer sur soi-même et d'écouter ses ressentis pour accéder à des prises de conscience.

La sophrologie est non tactile. Elle utilise la voix du sophrologue pour améliorer le bien-être de la personne qui reste consciente tout au long de la séance.

**Son efficacité est assurée par la répétition des exercices.**

**La sophrologie permet de :**

- Favoriser une meilleure connaissance et écoute de son corps, de ses ressentis
- Reconnaître ses émotions, les accueillir ou les évacuer
- Éloigner les pensées envahissantes
- Éliminer les angoisses
- S'imprégner de calme et de sérénité
- Favoriser l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil
- Chasser la fatigue et activer la vitalité
- Prendre du recul // à une situation, un contexte
- Se concentrer sur le positif
- Maintenir ses ressources cognitives
- Renforcer ses motivations
- Accroître la confiance en soi et l'estime de soi



Ateliers d'1h à 1h30 animés par  
Rozenn AUBRY

Membre  
Chambre  
Syndicale de la  
Sophrologie

Ent. Individuelle Siret : 95677578300018





## Beignets de Carnaval

### Ingrédients

6 personnes

- 500g Farine
- 100g Beurre mou
- 5 Oeufs
- 80g Sucre en poudre
- 0,5 sachet Levure chimique
- 1pincée Sel
- Huile de friture
- Sucre glace

### Étapes de préparation

1. Mélangez la farine, la levure, le sucre, le sel et le beurre dans un saladier. Ajoutez les œufs préalablement battus et pétrissez la pâte pour obtenir une pâte homogène. Formez une boule, couvrez avec un torchon et laissez reposer 1 h.
2. Étalez la pâte sur un demi-centimètre d'épaisseur environ. Découpez-la en forme de losanges et réalisez une incision au centre des losanges. Retournez un coin de pâte dans le trou formé.
3. Faites chauffer l'huile de friture et plongez-y chaque bugne lorsqu'elle est chaude. Dès que les bugnes remontent à la surface, retournez-les à la fourchette. Quand elles sont dorées, égouttez-les à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant.
4. Laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace avant de déguster.



# Les petits mots ...



## Le temps de vivre

*Poète : Anna de Noailles (1876-1933)*

*Recueil : Le cœur innombrable (1901).*

Déjà la vie ardente incline vers le soir,

Respire ta jeunesse,

Le temps est court qui va de la vigne  
au pressoir,

De l'aube au jour qui baisse,

Garde ton âme ouverte aux parfums  
d'alentour,

Aux mouvements de l'onde,

Aime l'effort, l'espoir, l'orgueil, aime  
l'amour,

C'est la chose profonde ;

Combien s'en sont allés de tous les  
cœurs vivants

Au séjour solitaire

Sans avoir bu le miel ni respiré le vent

Des matins de la terre,

Combien s'en sont allés qui ce soir  
sont pareils

Aux racines des ronces,

Et qui n'ont pas goûté la vie où le  
soleil

Se déploie et s'enfonce.



Ils n'ont pas répandu les essences et  
l'or

Dont leurs mains étaient pleines,

Les voici maintenant dans cette ombre  
où l'on dort

Sans rêve et sans haleine ;

— Toi, vis, sois innombrable à force de  
désirs

De frissons et d'extase,

Penche sur les chemins où l'homme  
doit servir

Ton âme comme un vase,

Mêlé aux jeux des jours, presse contre  
ton sein

La vie âpre et farouche ;

Que la joie et l'amour chantent comme  
un essaim

D'abeilles sur ta bouche.

Et puis regarde fuir, sans regret ni  
tourment

Les rives infidèles,

Ayant donné ton cœur et ton  
consentement

À la nuit éternelle.

*Anna de Noailles.*



# Aurevoir ...

En janvier, nous avons dit  
aurevoir à Alfred. Il était  
originaire de MONTALZAT et  
avait intégré la MARPA en  
Octobre 2023.

Nous présentons nos sincères  
condoléances à sa famille et ses  
proches.



En février, Jackie est partie dans  
un EHPAD du territoire. Nous lui  
souhaitons une bonne intégration  
dans son nouveau lieu de vie.

Nous n'oublierons pas son sourire  
et sa gentillesse à l'égard de  
chacun, résident et personnel.



# Jeux

## Championnes

Chiffres & calculs



Utilisez tous les nombres, une fois seulement, pour résoudre ces calculs.

**A**    4       5       6

$$18 - \dots + \dots - \dots = 13$$

**B**    4       5       6

$$\dots - 6 + \dots - \dots = 1$$

**C**    4       6       8

$$\dots - \dots + 4 \times \dots = 18$$

**D**    4       6       8

$$\dots + \dots - \dots - 8 = 2$$

**E**    7       8       9

$$4 \times \dots - \dots + \dots = 29$$

**F**    7       8       9

$$12 \times \dots - 11 \times \dots - \dots = 10$$

Associez les résultats de ces calculs, aux palmarès de ces championnes.  
En bonus, retrouvez leurs noms.



Le nombre de fois où j'ai été championne de France de natation.

.....



Le nombre de fois où j'ai été championne du monde de cyclisme.

.....



Le nombre de tournois de tennis du grand chelem que j'ai remportés.

.....



La note que j'ai obtenue aux jeux olympiques, en gymnastique en 1976.

.....



Le nombre de médailles d'or que j'ai gagnées aux jeux olympiques au 400 mètres.

.....



Le nombre de médailles d'or que j'ai gagnées aux jeux olympiques, en ski alpin.

.....



# Un plan sans accroc

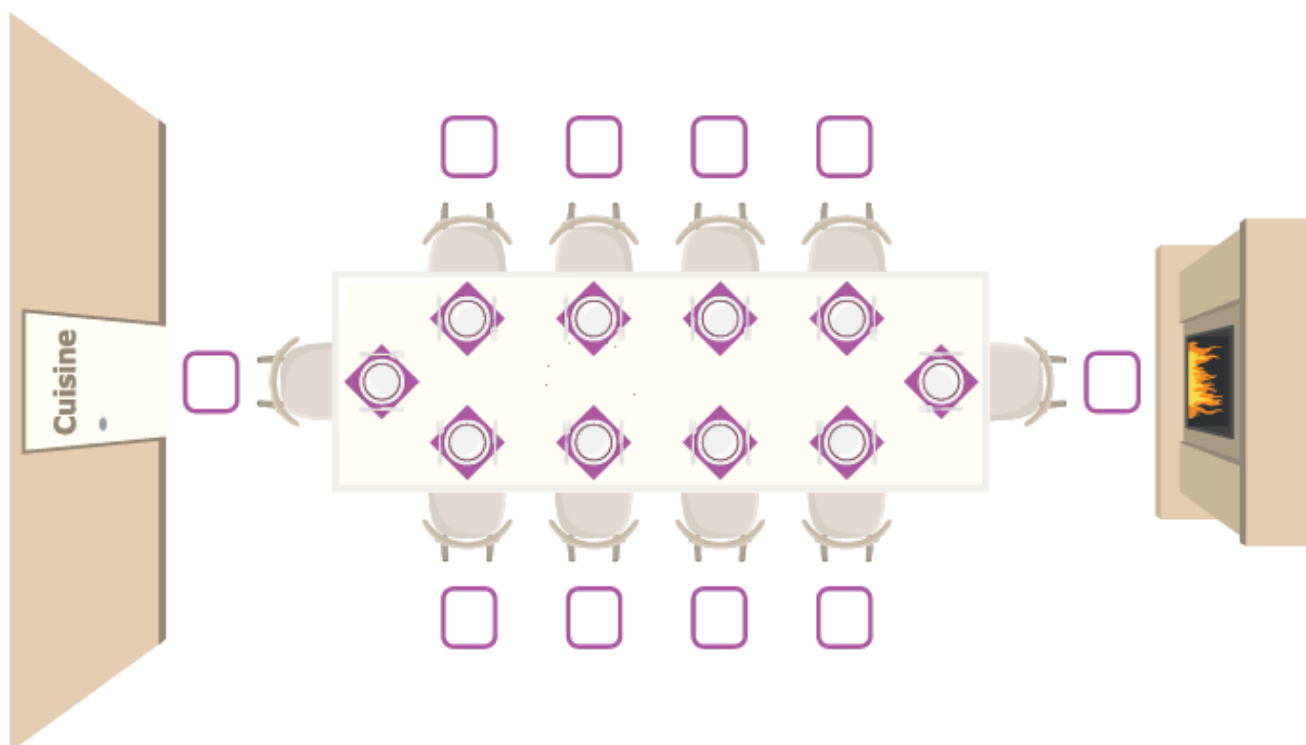
Jeux de logique & chronologie



**Avec les informations dont vous disposez, placez correctement vos invités pour satisfaire tout le monde, en notant leurs initiales à côté des chaises.**

**Vous** invitez à dîner votre frère **Georges**, vos sœurs **Jeanne** et **Lucie**, leur mari **François** et **Bernard**. Vos nièces et neveux sont également présents : **Anna** et **Thomas** les enfants de Jeanne et François ; **Pierre** et **Claire** les enfants de Lucie et Bernard.

- Placez-vous en bout de table, à côté de la porte de la cuisine.
- Placez votre frère aîné Georges à votre droite.
- François est toujours en froid avec Georges depuis la dernière élection présidentielle, placez-les du même côté de la table, mais avec deux personnes entre eux.
- Jeanne est frileuse, il faut la placer au plus proche de la cheminée.
- Lucie votre cadette veut vous aider en cuisine, placez-la au plus proche de vous
- Claire aime discuter couture avec sa tante, il faut les placer côte à côte.
- Bernard est perdu sans sa femme, il vaut mieux les placer l'un à côté de l'autre.
- Anna se chamaille régulièrement avec sa mère, espacez les de 2 chaises.
- Les cousins amusent constamment la galerie, placez-les l'un en face de l'autre ; mais Thomas doit échanger discrètement avec sa sœur sur l'anniversaire de leur mère.





# Solutions

## SOLUTIONS - fiche 42

**A** 4 5 6

$$18 - 6 + 5 - 4 = 13$$

$$12 + 1 = 13$$

**B** 4 5 6

$$6 - 6 + 5 - 4 = 1$$

$$0 + 1 = 1$$

**C** 4 6 8

$$8 - 6 + 4 \times 4 = 18$$

$$2 + 16 = 18$$

**D** 4 6 8

$$6 + 8 - 4 - 8 = 2$$

$$14 - 4 - 8 = 2$$

**E** 7 8 9

$$4 \times 7 - 8 + 9 = 29$$

$$28 - 8 + 9 = 29$$

$$20 + 9 = 29$$

**F** 7 8 9

$$12 \times 8 - 11 \times 7 - 9 = 10$$

$$96 - 77 - 9 = 10$$

$$19 - 9 = 10$$



**E** Le nombre de fois où j'ai été championne de France de natation.

**Christine Caron**



**A** Le nombre de fois où j'ai été championne du monde de cyclisme.

**Jeannie Longo**



**C** Le nombre de tournois de tennis du grand chelem que j'ai remportés.

**Chris Evert**



**F** La note que j'ai obtenue aux jeux olympiques, en gymnastique en 1976.

**Nadia Comăneci**



**B** Le nombre de médailles d'or que j'ai gagnées aux jeux olympiques au 400 mètres.

**Colette Besson**

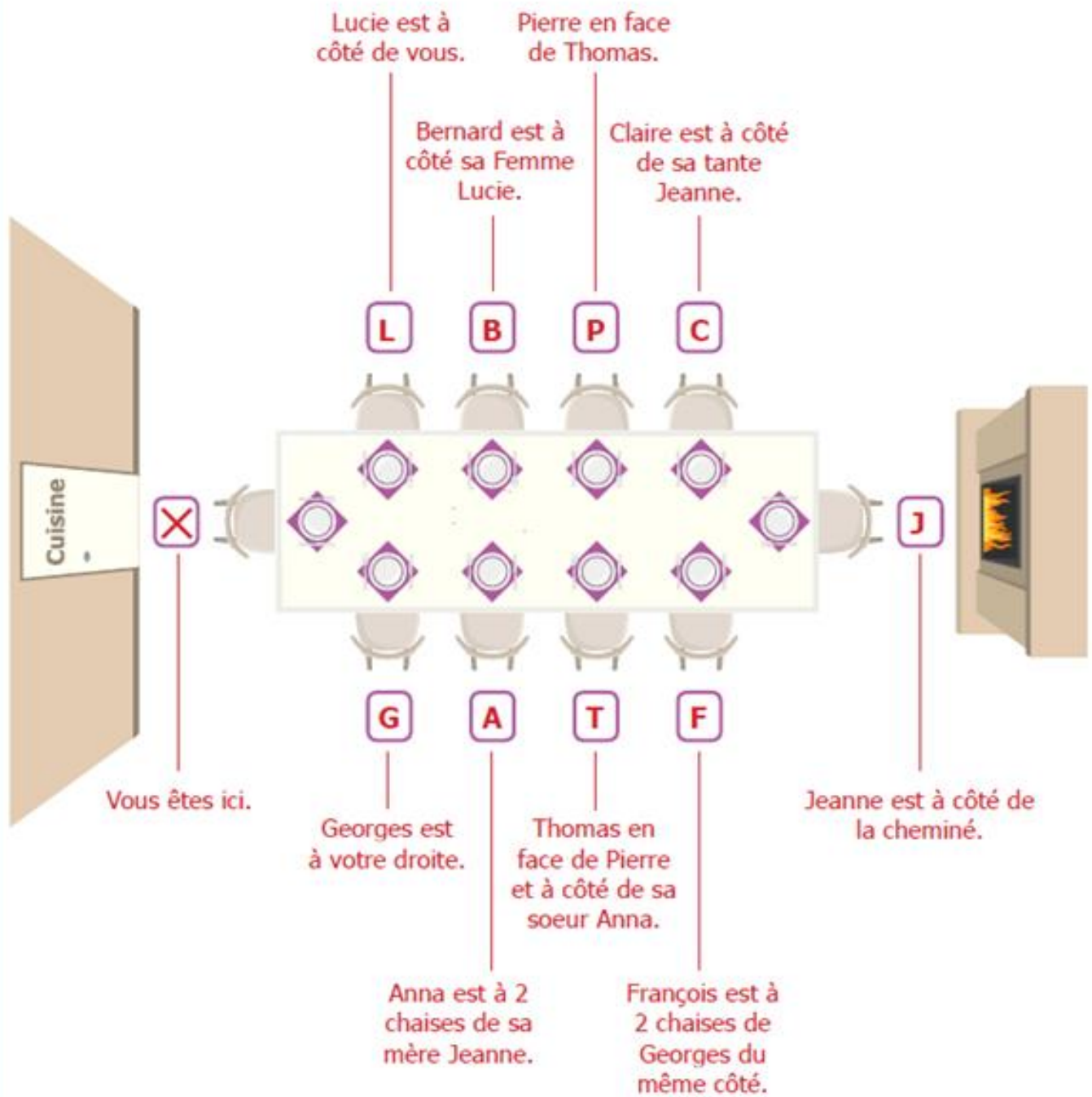


**D** Le nombre de médailles d'or que j'ai gagnées aux jeux olympiques, en ski alpin.

**Marielle Goitschel**



## SOLUTIONS - fiche 44





# Programmations des animations à venir à la MARPA de MONTALZAT

**Le 12 Avril 2024** à partir de  
15H : Animation musicale « La  
paranthese en chantée »



**Le 25 Juin 2024** à partir  
de 15H : Animation « Les jeunes  
Mariés ». Vous êtes tous invités  
à ce mariage qui se déroulera à  
la MARPA. Veillez réserver  
vos places et prévoir une tenue  
vestimentaire de circonstance !!

**Ces manifestations sont ouvertes au public.**

**Pour toute information vous pouvez contacter la MARPA**

**au 05 63 66 10 38**