



La Plume d'Or

Rédaction février-mars 2025

Vive le Printemps !

C'est le Printemps !

Nous y voilà, la Belle saison !

Les jours rallongent grâce au changement d'heure. Les oiseaux chantent, le Mercure augmente, les arbres se parent de couleurs magnifiques... La Nature se réveille !

Vous avez dit « Equinoxe » ?

Beaucoup le savent certainement déjà, mais le terme « équinoxe » signifie « nuit égale » en latin.

Cela signifie que, lors du premier jour du Printemps, les durées de la nuit et du jour sont quasiment égales (soit environ 12h00 chacune).



Et pour annoncer le retour des beaux jours d'une manière artistique...

Voici un très joli poème sur ce thème, sélectionné par Mme Bouvret :

Le Printemps

Un petit œil jaune, tout jaune

C'est la primevère, la première.

Un petit œil blanc, très franc

C'est la pâquerette, mignonnette

Un petit œil bleu, malicieux

C'est le myosotis, tout fleuri

Un œil de satin, quel malin

C'est la violette qui me guette

Que s'est-il passé ces derniers mois aux Blés d'or ?

**Atelier créatif « collage » avec l'association APF*

Un atelier de collage a eu lieu le mercredi 19 mars dernier. De nombreuses créations colorées ont pu naître de ce superbe moment partagé avec les usagers de l'association APF (Association des paralysés de France). Les créations ont été exposées lors de l'événement « La Grande Lessive » qui a eu lieu à Chambéry le 20 mars.

« La Grande Lessive est un événement sous forme de grande œuvre d'art participative et citoyenne (créée en 2006 par Joëlle Gonthier, plasticienne française).



**Carnaval, doublement fêté !*

Pour Carnaval, nous avons eu la chance de recevoir deux visites.

Le vendredi 28 mars, ce sont les élèves de l'école maternelle de Saint-Baldoph qui sont venus défiler, en salle polyvalente, avec de magnifiques déguisements. Cette rencontre très agréable s'est terminée par une dégustation de délicieuses bugnes confectionnées par le chef. Merci à lui et merci encore aux maîtresses de l'école pour ce beau partenariat !

Le jeudi 3 avril, c'était au tour du Relais petit enfance de Challes-les-Eaux de nous rendre visite. Les tout-petits sont venus, accompagnés des nourrices. Encore une fois, les déguisements, ont ravis les yeux des personnes présentes. La rencontre s'est déroulée autour de lectures proposées par Anne-Gaëlle (responsable de la Bibliothèque de Saint-Baldoph) et de chansons interprétées par Julie.

Merci au RPE de Challes-les-Eaux et à la Parenthèse pour ce très beau moment partagé ensemble !



Que s'est-il passé ces derniers mois aux Blés d'or ?

**Concert pour fêter l'arrivée du Printemps et ateliers de création d'attrape-rêves*

Les résidents ont pu profiter de plusieurs ateliers de confection d'attrape-rêves, proposés par Sylvette, bénévole. Merci beaucoup à elle pour ces superbes moments dont de très belles créations ont pu émerger.

Egalement Albin, mari de Sylvette, nous a proposé un super concert à l'occasion de l'arrivée du Printemps, le 20 mars dernier. Merci beaucoup à eux pour ces généreuses propositions et également un grand merci renouvelé à tous les bénévoles sans qui la vie sociale de l'EHPAD serait plus terne !



Que s'est-il passé ces derniers mois aux Blés d'or ?

**Exposition de tableaux, photos et poèmes par Mireille et Christian Ejarque*

Mireille (fille de Mme Benzo) et Christian (fils de Mme Ejarque) nous ont proposé une magnifique exposition de peintures, photos et poèmes réalisés avec talent par leurs soins.

Cette exposition a eu lieu du 6 mars au 7 avril et a séduit les résidents, familles et membres du personnel.

Un vernissage de l'exposition a eu lieu le jeudi 6 mars. A cette occasion, Christian, comédien, a proposé plusieurs petites pièces de théâtre qui ont énormément plu au public.

Nous les remercions chaleureusement pour leur générosité et pour cette magnifique exposition !

Egalement, nous souhaitons un bon rétablissement à Mme Ejarque qui a dû faire un séjour à l'hôpital suite à une vilaine chute. Plein de bonnes ondes pour une guérison rapide !

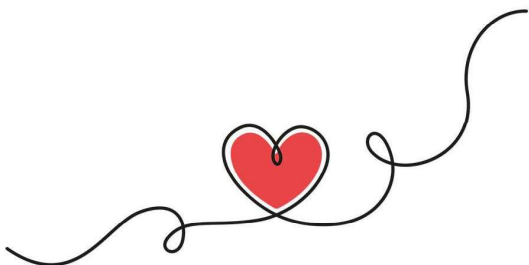


Jolis Poèmes

Sur cette page, des poèmes rédigés par Mme Piggio.

Merci beaucoup à notre poète du mois !

***Toutes assises sur la terrasse
Maman et mes trois sœurs
Nous lisions ou tricotions
La plus jeune était sur
L'échelle, faisait sa maîtresse
Mais un beau jour
La petite sœur tombe de l'échelle
Se casse le coude mais nous l'avons entendu
Les parents l'emmènent chez le rebouteux
Et il tourne, il tourne le bras
Mais le rebouteux avait bu
Comme tous les soirs, il était saoul
Et ma sœur toute heureuse
D'avoir une poupée à son bras
N'en voulait pas trop au rebouteux***



***Dans le calme du soir,
Un rossignol chantait
Il chante les louanges
Raymond et Marie-Claude***

Bienvenue aux volontaires en service civique !



Depuis le 4 mars, l'EHPAD accueille deux nouveaux volontaires en service civique : Agathe et Maël.

Ils seront présents jusqu'à fin août. Leurs missions sont variées et passent de l'accompagnement individuel à l'accompagnement collectif. Vous pourrez donc certainement partager des activités, sorties, repas et autres bons moments en tous genres avec eux.

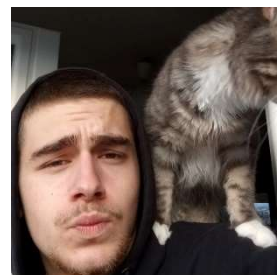
Agathe et Maël ont tenu à se présenter en quelques lignes, à la page suivante.

Portraits des volontaires

Bonjour,
Je m'appelle Agathe,
j'ai 21 ans et je suis ici pour un service civique ! Je vais rester à l'EHPAD pendant 6 mois (jusqu'à fin août).
Avant ça, j'ai fait des études de psychologie à Chambéry.
J'aime beaucoup les jeux, le dessin et voyager.
Je fais aussi du ski et du yoga ainsi que des promenades vers le lac.
J'aime les animaux, en particulier les chats.
Je regarde souvent des films et des séries, notamment les dessins animés disney !
J'ai deux sœurs et on s'entend très bien. Je vis actuellement à Aix les bains, vers le lac.
Je rends souvent visite à mes grands-mères et on aime bien discuter et faire des jeux de dés.



Bonjour,
Je m'appelle Maël j'ai 19 ans je suis né le 24/04/05 à Gonesse.
Je serai présent avec Agathe ma binôme jusqu'à fin août pour vous accompagner et passer du temps avec vous.
J'aime l'échange et le contact humain. Pour moi l'entraide et le soutien sont symbole de force.
Mes passions sont la musique, les sorties, la nature ainsi que les animaux.
J'espère avec vous créer de bons liens et garder un très bon souvenir de mon service civique, à la fin de ces 6 mois je souhaiterais rentrer en école de moniteur-éducateur, un métier qui reste dans l'accompagnement et l'amélioration du quotidien des personnes qui en ont le besoin, n'hésitez pas à nous poser des questions à moi, ainsi qu'à Agathe pour plus d'informations sur nous, ce sera un plaisir de vous répondre !



Le coin des recettes

Par Mme Steckler



Escalopes au Marsala

Préparation: 10 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 6 personnes :

6 escalopes fines ou aplaties

20 g environ de farine

50 g de beurre

Sel

2 pincées de piment doux

1 pincée de cayenne

150 ml de marsala

Farinez la viande dans un grand bol.

Dans une grande poêle, faites chauffer 50g de beurre, posez les escalopes et faites-les cuire, à feu très doux, 10mn de chaque côté après avoir ajouté sel, piment et cayenne.

En fin de cuisson, ajoutez le marsala, faites évaporer à feu vif, retournez la viande dans la sauce.

Faites glisser le tout sur un plat de service et servez avec des pâtes fraîches.

La dinde peut remplacer le veau pour les escalopes.

Gateau aux bananes

Préparation : 15min

Cuisson : 45 min environ à 190°

Ingrédients pour une douzaine de tranches:

100g de beurre

200g de sucre

2 œufs battus

3 bananes bien mûres, écrasées

200g de farine

1/2 paquet de levure chimique

1/2 cuillère à café de sel

1 cuillère à café de vanille en poudre

100g de noix hachées grossièrement

Dans un petit bol, battez sucre et beurre en crème.

Ajoutez les œufs cassés, un à un, les bananes écrasées puis la farine, le sel, la levure, la vanille et les noix (ou autres) hachées.

Faites cuire dans un moule à cake bien beurré, à four moyen.

Démoulez chaud, dégustez froid et décorez ou non, selon votre goût, de rondelles de bananes citronnées. Se fait à l'avance et se congèle bien.

Le pigeon ramier (ou Palombe)

Article rédigé par Elisabeth, bénévole

Il est plus grand que le pigeon domestique et a une queue assez longue. Le dos est gris bleuté avec une poitrine et un ventre rosés.

Il se reconnaît facilement à la tâche blanche présente sur le côté du cou. En vol on voit aisément aux bandes blanches sur les ailes.

Son chant est un roucoulement typique et assez reconnaissable car appuyé sur la première ou la deuxième syllabe. Son roucoulement est en 5 temps
« Rouu rourou rou rou »



Le battement d'aile à son envol est assez bruyant. Au moment du vol nuptial, le comportement du mâle est assez caractéristique, il va très vite monté assez haut, claquer des ailes et se laisser redescendre très rapidement.

C'est un oiseau qui mange des graines, des baies, des fruits et des glands. Il peut manger quelques insectes et vers à l'occasion. Il prélève sa nourriture au sol.

Son nid assez plat est confectionné dans un arbre avec des petites branches et des brindilles. Il est placé sur une branche ou une enfourchure. Le nid est peu élaboré. Il peut aussi parfois nicher dans les bâtiments.

Les deux parents vont couvrir jusqu'à deux œufs durant 2 à 3 semaines. Les petits prennent leur envol entre 20 et 35 jours. La nidification s'étale entre mars et septembre. En général il y a deux couvées durant cette période.

Comme pour tous les pigeons, les poussins sont nourris avec une sécrétion laiteuse qui se forme dans le jabot des parents durant la couvaison (on l'appelle aussi lait de jabot). Pour cela les poussins plongent leur bec assez profondément dans la gorge de l'adulte nourricier. L'adulte va alors régurgiter son lait de jabot. Ensuite les jeunes reçoivent progressivement de plus en plus de graines préalablement ramollies dans le jabot des parents.

On trouve le pigeon ramier partout en France, il est présent dans les milieux boisés, semi-boisés à la campagne et même en ville dans les grands parcs urbains et les jardins arborés.



Anniversaires février-mars 2025:

Madame Daudin, le 3 février

Madame Gandy, le 7 février

Madame Abreu, le 9 février

Monsieur Rousville, le 12 février

Monsieur Filliard, le 13 février

Madame Mazard, le 16 février

Madame Selvaggini, le 16 février

Madame Collomb, le 18 février

Monsieur Boursier, le 6 mars

Madame Gardien, le 6 mars

Monsieur Pont, le 7 mars

Madame Combet, le 9 mars

Monsieur Palmerini, le 10 mars



Entrées :

***Madame MENETRIER, le 6 mars**

***Madame BOUVIER, le 11 mars**

***Madame LEFEVRE, le 20 mars**

*Décès

Mme JULLIEN, le 15 février

Mme MARTIN, le 20 février

Mme CHAPEL, le 23 février

Mme COSTE, le 5 avril

*Nous présentons toutes nos condoléances à
leurs proches et à leur famille et sommes avec
eux par la pensée.*



Cette édition a été réalisée grâce à :

Journalistes, Pigistes et chroniqueurs : Mme STECKLER, Mme BOUVRET,, Mme EJARQUE, MME PIGGIO,
Elisabeth, Julie.