

Les LYS

Mai
2024

[Au Sommaire](#) 



- [Edito](#)
- [Photos](#)
- [Informations](#)
- [Actualités](#)
- [Programmes d'activités](#)
- [Anniversaires](#)
- [Recettes](#)
- [Poème](#)
- [Divers Jeux](#)

Édito

Au mois de mai, on dit bonjour au muguet.
C'est toujours un mois qui est beaucoup célébré
notamment avec les différents jours fériés :

- ❖ 1^{er} mai : la fête du travail
- ❖ 8 mai : L'armistice de 1945
- ❖ 9 mai : l'Ascension
- ❖ 20 mai : le lundi de pentecôte





Micronutrition
& Sophrologie

Isabelle Vilarem

C'est le printemps ! Et si on faisait semblant d'y croire ?

"Doutez de tout et surtout de ce que je vais vous dire ."
Bouddha

**Et n'oubliez pas de prendre soin
de votre corps, votre temple sacré.**



LE LÉGUME DU MOIS

L'ASPERGE



L'asperge...saveur subtile, très peu calorique, elle aide à nettoyer l'organisme un peu fatigué au sortir de l'hiver tout en le minéralisant. C'est le légume phare du printemps à ne pas manquer !

Mais d'où vient-il ? Un peu d'histoire...

Dans l'antiquité l'asperge était utilisée comme plante médicinale.

Son usage a été recommandée par Hippocrate (environ 460 av JC- environ 377) et Dioscurides (entre 20 à 40 ap JC-90 environ) qui ont décrit ses propriétés diurétiques, laxatives et anti-obésité. Elle a ensuite disparu des tables pour ne réapparaître en France que vers le XVème siècle. Elle était alors petite, verte et amère. A force de sélection, elle est devenue celle que nous connaissons aujourd'hui.

Elle était prisée à la cour de France et considérée comme un légume de luxe. Elle se démocratisera plus tard.

Sa famille : *Asparagus officinalis* appartient à la famille des **Asparagaceae** comme les poireaux, oignons, ail, échalote.... On la trouve sur les étals de mars à juin. Il existe des variétés blanche, verte ou violette. L'asperge verte pousse à l'extérieur quand la blanche pousse sous terre.

Pourquoi l'asperge est bonne pour la santé ?

- **Riche en vitamines** : A (indispensable pour une belle peau), C, K (rôle majeur dans la coagulation et la croissance osseuse), B9 (très importante pour la femme enceinte), ces vitamines ont un rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.
- **Riche en eau** donc rassasiant et favorable au transit et à l'amincissement
- **Riche en fibres** indispensables à la régulation du transit, l'équilibre du microbiote & prévention du surpoids,
- **Riche en minéraux** : phosphore, manganèse, sélénium, cuivre, zinc, chrome et fer,
- **Riche en protéines** .

On lui reconnaît des actions :

- **Diurétique** grâce à sa teneur en asparagine, un acide aminé,
- **Anti-oxydante** grâce à ses flavonoïdes, le glutathion et l'acétylcystéine, ses vitamines A, C et E, elle aide à lutter contre les radicaux libres (par ex soleil, fumée de cigarette...) et donc contre le vieillissement cutané,
- Importante pour la **femme enceinte** grâce à sa vitamine B9 ou folates,
- **Aphrodisiaque** car riche en phytoœstrogènes et stéroïdes qui stimulent la testostérone, l'hormone du désir.
- **Coupe-faim** grâce à sa forte teneur en fibres et en eau.

Après avoir mangé des asperges, on constate une odeur particulière dans nos urines. Ce phénomène est due à la présence de composés soufrés résultant de la dégradation d'acides aminés présents dans les asperges.

Comment je le consomme ?

Cuite ou crue. Pour bénéficier de tous ses nutriments, préférez la cuisson à la vapeur, les nutriments étant plus concentrés dans la pointe de l'asperge. Les asperges vertes ont plus de vitamines et polyphénols que les blanches.

Contre-indication :

L'éviter en cas de cystite, d'infection urinaire ou de goutte.

Les personnes FODMAP's (digérant mal certains sucres ou glucides) peuvent avoir des ballonnements avec les asperges.

LE FRUIT SEC OLÉAGINEUX DU MOIS: la noisette

LA NOISETTE



La noisette, très populaire à travers le monde, est appréciée pour son goût inimitable, elle se ramasse de fin août à novembre.

C'est un trésor de l'automne à consommer toute l'année.

Quels bienfaits ? la noisette est riche en

- **Minéraux et oligoéléments** : manganèse, cuivre, magnésium, fer, phosphore, zinc,
- **Vitamines** E, B1 ou thiamine, B5 ou acide pantothénique, B6 ou pyridoxine, B9 ou folates,
- **Fibres , protéines et lipides** : effet rassasiant et nourrissant
- **Omega 9** : acide gras mono-insaturé qui augmente le taux du bon cholestérol (HDL) et diminue la taux du mauvais (LDL) dans le sang, elle est donc hypocholestérolémiante.

Information

La noisette agit sur :

- Le cholestérol : grâce à ses omega 9
- Maladies cardio-vasculaires grâce à sa richesse en acide oléique et en anti-oxydants (flavonoïdes, vitamine E, tannins, aides phénoliques)
- Diabète de type 2
- Lutte contre le vieillissement cutané grâce à sa vitamine E
- Le transit grâce à sa richesse en fibres

Mais d'où vient-elle ?

Le noisetier ou Coudrier est originaire d'Asie et fut exploité, dès la préhistoire par l'homme.

Aujourd'hui, la noisette est cultivée sur tous les continents, consommée pour sa saveur unique et ses vertus santé.

Le mot noisette apparait au XIIIème siècle. Il dérive de noix..

75% de la production mondiale se fait en Turquie, 15% en Italie, et 5% aux États-Unis.

Elle existe sous forme entière, de poudre, de purée, de lait, de crème...

Comment je les mange ? telle quelle avec d'autres fruits à coque comme noix, amandes...

• Version sucrée :

- pâte à tartiner maison : voir MA recette
- purée de noisettes
- lait de noisette idéal pour les intolérants au lactose,
- Les financiers dont j'ai mis la recette dans une NL précédente.

• Version salée :

- dans les salades
- concassée dans les tartes salées,
- avec les légumes,
- appréciable en cuisine sous forme d'huile de noisette,
- pour paner un poisson ou un légume...

Contre-indication :

Pour les personnes allergiques aux fruits à coques, elle est déconseillée.

Information

Sa famille :

La noisette appartient à la famille des **Betulacées**.

Il existe plusieurs espèces de noisetier dont 2 sont très représentées : noisetier commun ou *Corylus avellana* et noisetier de Byzance ou *Corylus colourna*.

Les noisettes dans leur coque se conservent facilement, les noisettes décortiquées peuvent rancir.

Contre-indication:

Pour les personnes allergiques aux fruits à coques, elle est déconseillée.



VOTRE CORPS A UNE MÉMOIRE



L'auteur: Myriam BROUSSE

Myriam Brousse est thérapeute depuis plus de 40 ans. Fondatrice de l'école en mémoire cellulaire, elle anime des conférences et des ateliers et a écrit 3 livres.

Résumé

Le début du livre raconte qu'un matin, à 40 ans, elle se réveille, baignant dans son sang. *Diagnostic* : cancer de l'ovaire comme sa mère et sa grand-mère mortes très jeunes.

La médecine ne lui octroie que 3 mois à vivre.

Puis un homme tibétain arrive à l'hôpital, envoyé par une amie.

« Est-ce que tu veux vivre et guérir ? » lui demande t-il. Après son oui, il précise qu'il va l'aider mais à 3 conditions. D'abord essayer de revenir dans la vie en en trouvant le sens, puis qu'elle fasse ce qu'il lui dit et enfin quand elle ira mieux, de transmettre ce qu'elle a appris.

Elle va suivre son enseignement tous les jours et accéder ainsi aux mémoires que son corps portait pour s'en libérer.

Le corps humain garde les souvenirs enfouis de nos souffrances d'enfant, de fœtus et même parfois celles de nos parents et ancêtres, notre histoire consciente et inconsciente.

Ces douleurs peuvent se réveiller au fil des événements de notre vie.

La source de nos maux est à chercher dans les répétitions d'échecs, dans les douleurs qui persistent, les maladies qui se répètent... Nos cellules gardent la trace du passé. Travailler sur la mémoire du corps, écouter son corps et ne surtout pas le faire taire, pour ne plus subir son histoire permet de la saisir pour accéder enfin à sa propre vie.

Mon avis sur le livre :

L'histoire de Myriam Brousse est passionnante et instructive.

Quand elle raconte l'histoire de ses patients, certaines conclusions semblent faciles mais difficiles à reproduire sur soi ou parfois hâtives.

Ce concept de mémoire cellulaire est très intéressant à intégrer et à comprendre, ce peut être une clé pour appréhender la genèse de certaines maladies mais il sera nécessaire alors d'être accompagné par un thérapeute.

Repas de substitution :

Si, lors d'un de vos repas, vous n'aimez pas quelque chose au menu, vous avez la possibilité de changer. Il suffit d'en faire part à un membre de la cuisine, des hôtelières ou des aides soignantes, si possible avant le repas.

Voici les choix d'échange dont vous disposez :

❖ Entrée :

Tomate vinaigrette ou Mousse de foie

❖ Plats :

Omelette nature ou Jambon blanc ou Steak haché

❖ Garnitures :

Purée de pomme de terre ou Salade Verte

❖ Desserts :

Fruits de saisons ou Compote de fruits



FINALE DU CONCOURS DES CHEFS : PRÉSENTATION DES FINALISTES ET DÉCOUVREZ LE MESSAGE D'ENCOURAGEMENT DU PARRAIN DE CETTE ÉDITION !

La finale approche à grands pas ! Rendez-vous le **29 avril**, à l'**Ecole Ferrandi**, Paris, où **Chefs et RHVS**, en binôme, vont en découdre pour atteindre le podium !

Nous vous présentons le Président du Jury : Kevin Chambenoit, Meilleur Ouvrier de France Maître d'Hôtel, Arts de la table et du service, qui prend la parole à quelques jours de la finale et également les 11 Chefs finalistes



Stéphanie Lorenzati
Selda Kuzey Kerim
Résidence Villa Charlotte
à Arpent



David Voyer
Céline Sainé
Résidence Le Jardins des Loges
à Saint-Bonnet-sur-Gironde



Jennifer Oudinot
Béatrice Larroudé
Résidence Eskualduna
à Guéthary



Cyril Delahaye
Salhi Laitmas
Résidence Clos Saint-Jean
à Roubaix



Harmony Kowalewski
Jean-Jacques Martel
Résidence les Lys
à Précy-sur-Orse



Nicolas Bossard
Béatrice Du Manoir
Résidence Valois
à Orléans



Isabel Cordero
Dominique N Da Koffi
Résidence Médicis
à Sèvres



Michel Emmanueli
Sonia Abbas
Résidence Médicis
à Argenteuil



Xavier Livet
Estelle Jacob
Résidence Médicis
Montfort l'Amaury



Steven Hector
Virginie Roma
Résidence La Villa des saules
à Le Cannet



Noureddine Bonechour
Maud Senes
Résidence Le Bocage
à La Penne-sur-Huveaune



Kevin Chambenoit, Président du
Concours des chefs 2023 prend la parole !
Pour le découvrir, [cliquez-ici](#) !

Multiprises

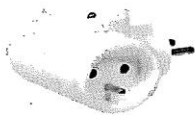
« MULTIPRISES »

GESTION DES MULTIPRISES et des appareils électriques

Ne pas confondre les socles et les fiches multiprises, **LES SOCLES SEULS** sont autorisés (câbles de 1m environ avec une rampe de trois prises maxi), voir les modèles ci-dessous.



SOCLE **AUTORISE**



FICHE **INTERDITE**

***attention** : La puissance électrique d'une chambre est limitée à 3,5 KW.

Tous les appareils électriques en place dans la résidence (des résidents, du personnel, de la résidence) doivent **avoir l'aval de la Direction de l'établissement.**

Les appareils doivent être conformes à la NFS 15-100 et norme CE et ne pas être vétustes.

Nota : Certains objets peuvent avoir une importance personnel, dans le cadre d'une radio vétuste, celle ci doit être « neutralisée électriquement », pour les lampes de chevet, il est souvent possible de changer le câble d'alimentation pour qu'elle soit de nouveau conforme.



Présentation de Cindy, Sophrologue, qui interviendra en tant que bénévole sur la résidence une fois par mois pour vous faire découvrir la sophrologie :

« La Sophrologie à été conçue par le Neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

C'est une méthode psychocorporelle qui combine des techniques de respiration à nos sensations corporelles, et à la visualisation par les images.

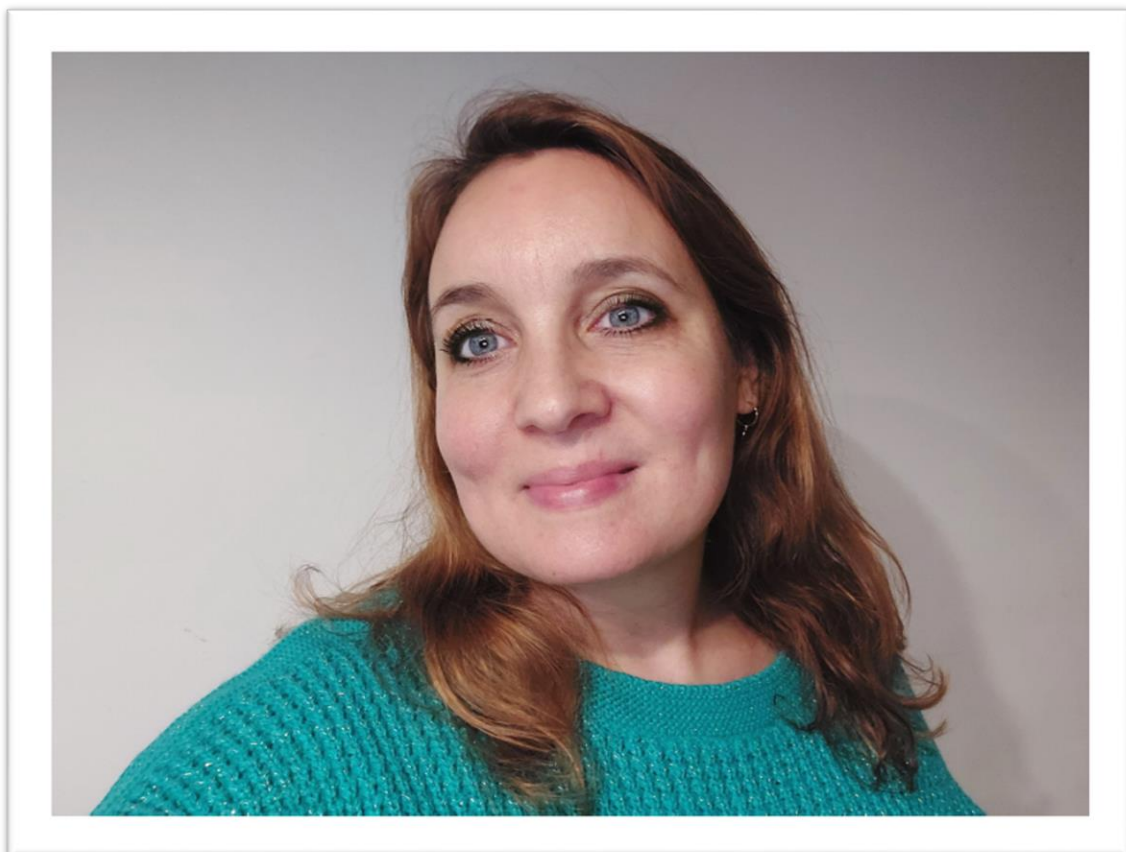
(Méthode exclusivement verbale et non tactile)

Assis ou debout, nous nous adaptons à chaque sophronisant. Ces techniques permettent de retrouver un bien-être général et une meilleure connaissance de soi. Les séances agissent sur la détente et l'harmonie entre le corps et l'esprit.

La sophrologie c'est aussi un temps d'écoute et de partage, une relation basée sur la confiance.

Je suis heureuse de mettre en place cet accompagnement au sein de la résidence Les Lys.

Cindy »



Petit mot de Pierre Louis, commis de cuisine de la résidence :

« Je suis ravi de vous annoncer que, en plus de mon travail de commis de cuisine, je suis désormais le nouveau pâtissier de notre maison de retraite. J'ai hâte de partager avec vous mes délicieuses créations sucrées et de contribuer à rendre vos journées plus douces et savoureuses. N'hésitez pas à venir me rencontrer à la cuisine pour discuter de vos desserts préférés et de vos suggestions. Vous pourrez déguster mes créations 3 fois par semaine. »



Mot de présentation d'Angélique, nouvelle aide soignante:
« Bonjour, je m'appelle Angélique. J'aime me balader en forêt. Mon monument préféré est la tour Eiffel. J'ai 2 chats, Sacha et Tennie, dont une que j'ai adopté qui était sourde de naissance. Je suis auxiliaire de vie depuis 2015. Je suis contente d'intégrer une nouvelle équipe. »



Emploi du temps

- ❖ L'emploi du temps est subjectif, il est possible que des changements s'effectuent le long du mois en fonction :
 - De la météo
 - De la disponibilité
 - De tout imprévu possible au sein de la résidence

N'hésitez pas à regarder les différentes affiches mises tout au long du mois présentement dans le Hall, à l'accueil, sur les portes du restaurant, et à chaque étage ainsi que dans chaque ascenseur, pour rester informé.





Programme des activités

Semaine Du 29 avril au 5 mai 2024

Jour	Matin De 11h à 12h	Après Midi De 15 à 16h
Lundi 29	Temps individuel	Mise en couleurs
Mardi 30	Salon des roses Gym douce	Jeux de société
Mercredi 1 (Coiffeuse absente)	Temps individuel	Atelier crêpes
Jeudi 2	Atelier avec le Psychomotricien	Jeux de société
Vendredi 3	Temps individuel	Diffusion cinématographique
Samedi 4	Temps individuel	Ateliers divers proposés par les soignantes
Dimanche 5	Temps individuel	LOTO

Salon des Roses : RDC
Salon des Pensées: 1^{er} étage
Salon des Orchidées: 2^{ème} étage

**Du Lundi au Vendredi, des
activités diverses dans la
salle du restaurant à partir de
16h50.**



Programme des activités

Semaine Du 6 au 12 mai 2024

Jour	Matin De 11h à 12h	Après Midi De 15 à 16h
Lundi 6 (Psychomotricien absent)	Temps individuel	Mise en couleurs
Mardi 7	Salon des roses Gym douce	Sortie au centre équestre
Mercredi 8 (Coiffeuse absente)	Temps individuel	Activité extérieur
Jeudi 9 (Psychomotricien absent)	Temps Individuel	Danse Party
Vendredi 10	Temps individuel	Jeux de sociétés
Samedi 11	Soins	Atelier cuisine par les soignantes
Dimanche 12	Soins	Ateliers divers proposés par les soignantes

Salon des Roses : RDC
Salon des Pensées: 1^{er} étage
Salon des Orchidées: 2^{ème} étage

Du Lundi au Vendredi, des activités diverses dans la salle du restaurant à partir de 16h50.



Programme des activités

Semaine Du 13 au 19 mai 2024

Jour	Matin De 11h à 12h	Après Midi De 15 à 16h
Lundi 13	Temps individuel	Mise en couleurs
Mardi 14	Salon des roses Gym douce	Venue des CP
Mercredi 15	Handisport	Jeux de société
Jeudi 16	Atelier avec le Psychomotricien	Danse thérapie
Vendredi 17	Journée à thème : Espagne	Journée à thème : Espagne
Samedi 18	Soins	Ateliers divers proposés par les soignantes
Dimanche 19	Soins	LOTO

**Du Lundi au Vendredi, des activités diverses dans la salle
du restaurant à partir de 16h50.**

Salon des Roses : RDC

Salon des Pensées: 1^{er} étage

Salon des Orchidées: 2^{ème} étage



Programme des activités

Semaine Du 20 au 26 mai 2024

Jour	Matin De 11h à 12h	Après Midi De 15 à 16h
Lundi 20	Temps individuel	Jeux de société
Mardi 21	Salon des roses Gym douce	Atelier Manuel
Mercredi 22	Temps individuel	Venue du centre de loisirs
Jeudi 23	Atelier avec le Psychomotricien	Messe
Vendredi 24	Temps individuel	Diffusion cinématographique
Samedi 25	Soins	Atelier cuisine par les soignantes
Dimanche 26	Soins	Représentation par l'association <i>SDV DANSE</i>

Salon des Roses : RDC
Salon des Pensées: 1^{er} étage
Salon des Orchidées: 2^{ème} étage

Du Lundi au Vendredi, des activités diverses dans la salle du restaurant à partir de 16h50.



Programme des activités

Semaine Du 27 mai au 2 juin 2024

Jour	Matin De 11h à 12h	Après Midi De 15 à 16h
Lundi 27	Temps individuel	Médiation animale
Mardi 28	Salon des roses Gym douce	Diffusion cinématographique
Mercredi 29	Sortie au restaurant	Quiz
Jeudi 30	Atelier avec le Psychomotricien	Activité manuelles
Vendredi 31	Temps individuels	Anniversaire du mois Chorale de Gouvieux
Samedi 1	Soins	Ateliers divers proposés par les soignantes
Dimanche 2	Soins	LOTO

Du Lundi au Vendredi, des activités diverses dans la salle du restaurant à partir de 16h50.

Salon des Roses : RDC

Salon des Pensées: 1^{er} étage

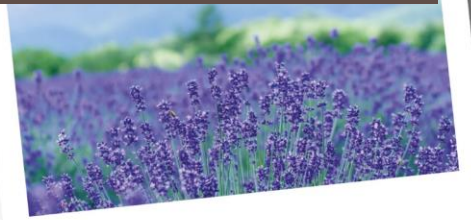
Salon des Orchidées: 2^{ème} étage

DATES a retenir

Siel bleue : Gymnastique douce:

Tous les mardis matin

**à partir de 11h00
dans le salon des Roses**



Atelier crêpes : Le mercredi 1^{er} mai à 15h

Sortie au centre équestre: Le mardi 7 mai à 14h30

Danse party : Le jeudi 9 mai à 15h30

Venue de la classe de CP : Le mardi 14 mai à 15h

Handisport : Le mercredi 15 mai de 10h à 12h

Danse thérapie : Jeudi 16 mai à 14h30

Messe : Le jeudi 23 mai à 15h

Enfants du centre de loisirs : Mercredi 22 mai à 15h

Représentation par l'association SDV Danse : Le dimanche 26 mai à 15h

Médiation animale : Le lundi 27 mai à 14h30

Sortie au restaurant : Le mercredi 29 mai à partir de 11h30

Anniversaire du mois

Vendredi 31 mai de 15h à 17h

Intervenant : Chorale de Gouvieux

Loto par les AS: les dimanches 5 et 19 mai

Atelier cuisine par les Aide Soignantes : Les samedis 11 et 25 mai

Nous fêtons les anniversaires du mois

1- Madame FERNANDEZ Conception

Née le 1^{er} Mai 87 ans

2 – Madame BARBEREY Christiane

Née le 7 mai 91 ans

3- Monsieur HENNAUX Robert

Né le 14 mai 93 ans

4- Madame AIMEE Ginette

Née le 13 mai 91 ans

5- Madame RINUIT Thérèse

Née le 16 mai 95 ans

6- Madame HANNON Jeannine

Née le 19 mai 88 ans

7- Madame DELIGNY Françoise

Née le 20 mai 87 ans

8- Monsieur MAHIEUX Jean

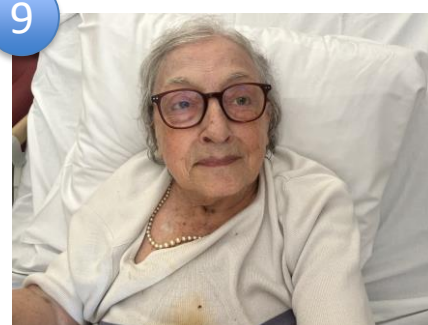
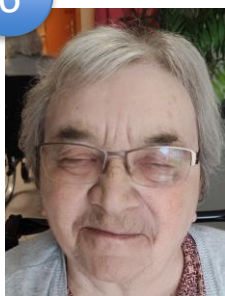
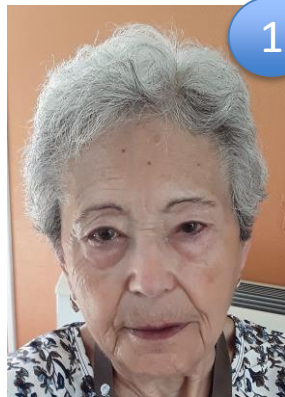
Né le 24 mai 86 ans

9- Madame PELOILLE Marie-Thérèse

Née le 24 mai 85 ans

10- Madame DEFAUX Christiane

Née le 27 mai 90 ans



LA RECETTE DU MOIS: MA PÂTE À TARTINER

MA PÂTE À TARTINER: facile- saine- naturelle-délicieuse



Préparation : 15 min

Ingrédients :

- 200 g de noisettes déjà épluchées
- 80 g de chocolat: 40 g de lait bio et 40 g de noir bio
- 80 g de miel
- 125 g de lait de coco entier

Préparation

- Mettre les noisettes à torréfier dans la four à 180°C pendant 10 à 15 minutes.
- Dans un bain marie, faire fondre les 2 chocolats et le miel.
- Mixer finement les noisettes.
- Ajouter dans le mixer qui contient les noisettes mixées, le chocolat, le miel et le lait .
- Transvaser dans un bocal en verre.

Cette délicieuse pâte saine et naturelle, peut se conserver 15 jours au réfrigérateur.

M A I

Le mai le joli mai en barque sur le Rhin
Des dames regardaient du haut de la montagne
Vous êtes si jolies mais la barque s'éloigne
Qui donc a fait pleurer les saules riverains

Or des vergers fleuris se figeaient en arrière
Les pétales tombés des cerisiers de mai
Sont les ongles de celle que j'ai tant aimée
Les pétales flétris sont comme ses paupières

Sur le chemin du bord du fleuve lentement
Un ours un singe un chien menés par des tziganes
Suivaient une roulotte traînée par un âne
Tandis que s'éloignait dans les vignes rhénanes
Sur un fifre lointain un air de régiment



JOLI MOIS DE MAI

Ô joli mois de mai, tu ouvres une à une
De tes doigts délicats, les roses du jardin
Et tu déposes en pluie la rosée du matin,
Offerte par la nuit à un rayon de lune.

Tu murmures aux buissons la chanson du zéphyr
Jetant à la volée des fleurs sur les chemins.
Tu fais valser les cœurs, joyeux lutins
Au rythme des passions et des éclats de rire.

Sur les calendriers avec tes saints de glace,
Des affres de l'hiver, il reste la trace
Entre soleil et pluie, nuages et éclaircies.

Les oisillons s'emplument et le vent les emporte,
Adieu mauvais temps et les intempéries
L'été s'annonce enfin, il tape à la porte.



MAI

Cloches naïves du muguet
Carillonnez car voici MAI !

Sous une averse de lumière,
Les arbres chantent au verger
Et les graines du potager
Sortent en riant de la terre

Cloches naïves du muguet,
Carillonnez car voici MAI !

Maurice Carême



PERMANENCE DU SOIR

Jusqu'à 20h

Le Lundi

Mme GUILLEMIN Pauline

Assistante de direction

Le mardi

Mme NOBRE Virginia

Infirmière Coordinatrice

Mme TROSSAERT Elodie

Alternante « Assistante de direction »

Le mercredi

Mme DAMION Sandra

Agent d'accueil

Le jeudi

M. MARTEL Jean Jacques

Gouvernant

Le vendredi

Mme DAMION Sandra

Agent d'accueil

Coiffeur

Florence vient tous les MERCREDIS à partir de 10h

