

NUMERO 147

Février 2026

ACTU'MOLÈNES

JOURNAL

FÉVRIER S'ILLUMINE DE SOURIRES ET DE
MOMENTS CHALEUREUX



FLASH INFOS

Epidémie de grippe

Comme vous avez pu le constater, l'établissement est actuellement touché par une épidémie de grippe (en date du 05/02)

En conséquence :

- Le port du masque est à nouveau obligatoire pour le personnel et les visites
- Les repas sont servis en chambre
- Les animations se déroulent en individuel, en chambre.

Les planning d'animations présentés dans ce journal sont donc susceptibles d'être modifiés en fonction de l'évolution de la situation.

L'équipe PASA et l'animatrice proposent des activités adaptées, réalisées en chambre.

Nous vous rappelons que vous pouvez circuler librement dans l'établissement.

Stammtisch - Raclette (selon évolution de la situation épidémiologique)

Mardi 10 février, il y aura un Stammtisch "Raclette". Si ce menu vous intéresse, parlez-en à Sarah.

Sortie au restaurant (selon évolution de la situation épidémiologique)

Une sortie au restaurant sera proposée par Sarah le mercredi 11 février. Si cela vous intéresse, rapprochez vous de Sarah.

SOMMAIRE



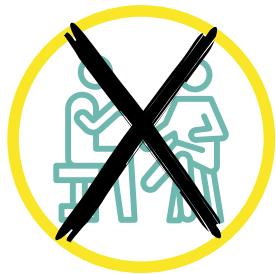
1.

LES PENSEURS



2.

L'ARTICLE DES
RÉSIDENTS



3.

PARLONS
ENSEMBLE



4.

LES ÉCHOS DU
PASA



5.

LES MENUS



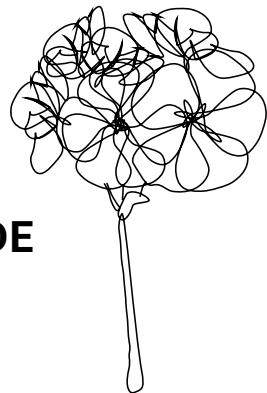
6.

LES ANIMATIONS

LES PENSEURS DES MOLÈNES AVEC HEIDÔ



CHRONIQUE PHILOSOPHICO-COMIQUE “PETIT TRAITÉ TRÈS SÉRIEUX SUR L’ART DE REGARDER UN GÉRANIUM”



On parle beaucoup d’apaisement aujourd’hui. On le cherche partout : dans les livres, les émissions, les applications sur téléphone qui nous disent quand respirer, quand inspirer, quand expirer... À ce rythme-là, bientôt il faudra une autorisation pour souffler. Pourtant, l’apaisement n’a rien de spectaculaire. Il ne fait pas de bruit. Il ne clignote pas. Il attend simplement qu’on s’arrête.

Autour de nous, les réponses sont nombreuses. Très nombreuses. Trop nombreuses. Elles viennent souvent de machines très intelligentes mais pas très humaines. Elles répondent vite, très vite. Tellement vite qu’on n’a parfois même plus le temps de se poser la question. Or, une réponse sans question, c’est un peu comme une soupe sans cuillère : ça existe, mais on ne sait pas trop quoi en faire.

Si l’on sait observer, pourtant, tout est déjà là. Comme dans un jardin. Un jardin ne répond à rien. Il ne donne pas d’explication. Il pousse, il fane, il recommence. Mais étrangement, quand on le regarde vraiment, on comprend beaucoup de choses. Le problème, ce n’est pas le jardin. C’est que nous avons un peu oublié comment regarder.

Aujourd’hui, quand je vais dans un jardin, je vois. Oui, je vois bien. Un arbre, une fleur, un banc. Mais souvent, je ne vois plus vraiment. Je passe devant la rose comme on passe devant un panneau publicitaire : sans m’arrêter. Observer demande du temps, et le temps, on a fini par croire que c’était une perte. Alors qu’en réalité, c’est souvent le seul moment où l’on gagne quelque chose.



Observer a des conditions. Il faut ralentir. Se taire un peu à l'intérieur. Accepter de ne pas comprendre tout de suite. Et surtout, accepter cette chose devenue très rare : ne pas savoir. Ne pas savoir, ce n'est pas être idiot. C'est être disponible.

Réfléchir, aujourd'hui, paraît presque suspect. Approfondir ? On dit que ça prend trop de temps. Écouter vraiment quelqu'un ? On regarde déjà l'heure. Penser sans but immédiat ? Inutile, donc inutilement inutile. Nous avons pris l'habitude de penser « utilement », comme si l'esprit devait produire du rendement.

Et pendant ce temps-là, la vie devient un peu infernale. Non pas parce qu'elle est mauvaise, mais parce qu'elle est saturée. Trop de matériel, trop de palpable, trop d'objets pour nous occuper, pour éviter le silence. Alors que le silence, lui, ne demande rien. Il propose simplement de regarder.

Ce que l'on cherche dans les livres — la paix, la clarté, le sens — est souvent déjà présent dans la réalité la plus simple. Dans une feuille qui tremble. Dans un chat qui dort. Dans un géranium qui n'a jamais lu un seul traité de philosophie et qui, pourtant, pousse très correctement.

Peut-être que l'apaisement commence là. Non pas en ajoutant quelque chose à notre vie, mais en retirant un peu. Retirer la vitesse. Retirer l'urgence. Retirer l'idée qu'il faut absolument comprendre.

Et s'asseoir, quelques instants, comme dans un jardin.

Sans réponse.

Mais enfin avec une question qui ouvre du sens... .



LES DEUX GRANDES ECOLES

Texte écrit par les résidents et Sarah, l'animatrice

Avec les résidents nous avons décidé de parler de leurs études. Des résidentes ont fait l'école ménagère et d'autre l'école technique.

L'école ménagère comporte des cours théoriques et des démonstrations pratiques d'économie domestique et d'hygiène, et même des notions d'éducation maternelle. Les programmes comprennent un enseignement théorique et un enseignement pratique. Jusqu'au milieu des années soixante, les jeunes filles avaient encore peu de possibilité d'étude après le certificat d'étude primaire. Les mieux notées pouvaient passer le concours d'entrée en sixième, mais les parents ne pouvaient pas toujours financer les études.

Les écoles ménagères avaient été créées à la fin du XIXe siècle pour accueillir les filles sortant de l'école primaire, à 13 ans. L'enseignement y était organisé en trois ans et comportait l'acquisition des connaissances liées à la tenue de la maison, mais aussi quelques compétences professionnelles : lavage, repassage, raccommodage du linge, cuisine et service de table, comptabilité personnelle et comptabilité commerciale, crochet, tricot, broderie, filet et notions d'hygiène et de puériculture.

Au terme de la deuxième année, celles qui en avaient la capacité pouvaient passer le certificat d'études postscolaires françaises. Jusque dans les années 1980 en France, des cours de bonne tenue du foyer étaient dispensés. Venant généralement de familles modestes, de la ville ou de la campagne, elles sont nombreuses à avoir atterri dans des cours ménagers, tandis que les jeunes filles bourgeoises investissaient peu à peu le secondaire et l'université. C'est durant cette décennie 1950 que l'enseignement ménager, apparu à la fin du XIXe siècle et rendu entre-temps obligatoire «pour toutes les jeunes filles» par un décret du 18 mars 1942, connaît son apogée. Sponsorisé par les fabricants d'appareils ménagers, il est maintenu à la Libération et vient en renfort de la politique nataliste d'après-guerre.

Il est particulièrement développé dans les établissements techniques, plus fournis en équipements, bien qu'il soit aussi enseigné dans le primaire et le secondaire, sous forme de lectures et de travaux manuels / optionnels ou obligatoires, en fonction des niveaux et des époques.

Les dames consignaient les recettes dans un cahier.

Les manuels d'éducation ménagère abritent une multitude d'astuces de grands-mères, comme on les appellerait aujourd'hui, toujours justifiées par des connaissances en physique, chimie, géométrie ou biologie.

L'école technique propose des programmes d'enseignement post-secondaire qui offrent une formation spécialisée dans un métier spécifique. Axé sur l'emploi, le programme d'études met l'accent sur les compétences pratiques directement liées à la profession choisie. Une école nationale professionnelle (ENP) est, dans le système éducatif français, un ancien établissement secondaire d'enseignement technique. Ce type d'établissement a été créé en 1880 et remplacé en 1960 par les lycées techniques d'État. Une trentaine d'écoles de ce type a existé. Les écoles techniques, également appelées collèges ou instituts techniques, proposent une formation préparant les étudiants à un métier ou une carrière spécifique. La durée des études varie de deux à quatre ans selon les programmes choisis. À l'issue de la formation, les diplômés obtiennent un diplôme, un certificat ou une attestation de fin d'étude.

A l'école technique, les filles et les garçons étaient mélangés.





LES ECHOS DU PASA



Les retrouvailles à "l'éternel retour"

Nous sommes le premier soir des vacances d'hiver, et la famille Dupont s'apprête à partir en montagne pour une semaine.

Les enfants, Antoine, 11 ans, et Julie, 9 ans, sont excités à l'idée de partir, mais le plus fou, c'est Tobby, le berger allemand de la famille. Comme à chaque veille de départ au ski, chacun essaie sa tenue : combinaison, bottes, bonnets, chaussettes, gants... Les enfants courent partout dans la maison, emmitouflés comme des esquimaux. Liliane rassemble toutes les affaires : elle remplit les valises, la glacière, les sacs de jeux pour les enfants, et les affaires du chien.

Une fois les enfants couchés et la voiture chargée, les parents vont également se reposer. Liliane ne trouve pas le sommeil, l'impatience de retrouver sa sœur pour la première fois au chalet familial est trop forte. Elle a hâte de voir Rose, la petite dernière de la famille, faire ses premières descentes en luge.

Il est 8h30, tout le monde est installé dans la voiture. Après 30 minutes de route, Liliane se souvient que le sac avec les chaussures de ski est toujours posé devant la porte. Ni une ni deux, Jacques fait demi-tour, charge les chaussures dans le coffre, et cette fois-ci, c'est le grand départ.

Toute la famille chante dans la voiture pour faire passer le trajet plus rapidement. Il est 11h30, ils viennent d'arriver au chalet. La voiture n'est pas encore garée, mais les enfants sautent déjà dehors pour se rouler dans la neige. Les premières boules de neige sont lancées.

Jacques et Liliane déchargent la voiture. Sa sœur Véronique, avec son mari Albert et leur petite Rose, viennent d'arriver.

Toute la tribu se dirige vers la ferme auberge pour y prendre le premier repas des vacances.

À peine le repas terminé, les plus grands vont chercher des forfaits de ski pour faire les premières descentes. Pendant ce temps, les deux sœurs, Rose et Tobby, partent se promener dans la neige et faire de la luge.

Les journées se suivent et se ressemblent toute la semaine. Les descentes de ski, les repas animés par les rires et les histoires de famille se succèdent. L'heure du retour est arrivée, mais avant cela, il est temps de perpétuer la tradition en ajoutant la seizième photo de famille sur le mur.

La clé du chalet se tourne pour fermer la porte. Tous étaient impatients de se retrouver l'an prochain au chalet, "l'éternel retour".





VOTRE MENU DE LA SEMAINE

LE CHEF VOUS PROPOSE ...

Les Molènes

semaine du 9 février au 15 février 2026

Déjeuner		Gouter		Dîner	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Dimanche					
soupe de panais ou salade de chou blanc	crème de lentilles ou salami danois	bouillon aux vermicelles ou poireaux vinaigrette	potage de céleri ou salade de betteraves rouges	crème de courges ou salade de carottes	crème de navets ou céleri rémoulade
lasagnes à la bolognaise et salade verte ou lasagnes aux légumes et salade verte	pâté lorrain et pommes de terre, salade verte ou omelette paysanne et salade verte	cordon bleu dinde et polenta crèmeuse, haricots verts ou foies volaille et polenta crèmeuse, haricots verts	gratin de chou-fleur au jambon et pommes sautées - ou rôti de porc et pommes sautées - chou-fleur	blanquette de poisson et riz, fondue poireaux	saucisson ail - vin rouge et frites, Potimarron braisé
plateau de fromages	plateau de fromages	plateau de fromages	plateau de fromages	plateau de fromages	plateau de fromages
crème caramel	salade de fruits	yaourt aux fruits	compte pommes	tarte fine aux pommes	crème à la chicorée
cake rhum raisins	pain brioché choco	biscuit de Savoie	cake aux speculoos	madeleine	mini pain aux raisins
potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes
quiche à l'oignon et poêlée de légumes	toast rillettes maquereaux et salade composée	pizza façon tarte flambée	spätzles façon grand-mère	fromage blanc et pommes de terre	feuilleté à l'emmental et salade verte
ananas au sirop	crème ménagère vanille	salade de fruits	salade de fruits	jambon blanc et pâtes	jamon blanc et pâtes
				yaourt aux fruits ou crème dessert ou liégeois	compte pomme- quetsche
					compte pomme framboise

Sauvage de Saison Hiver

pour des raisons d'approvisjonnement les menus sont susceptibles de varier

bon appétit



VOTRE MENU DE LA SEMAINE

le Chef vous propose ...

Les Molènes

Semaine du 16 février au 22 février 2026

		Dîner						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dejeuner								
bouillon aux vermicelles ou salade de champignons	soupe de pois cassés ou salade de chou-fleur	potage de légumes ou céleri rémoulade	crème de légumes ou tartine basque	crème de l'oignon ou salade de radis blancs	fricassée de moules au curry et frites	velouté de bolets ou salade d'œuf dur	soupe de courges ou mousse de foie	
palette à la diable et polenta crémeuse, céleri braisé	hachis parmentier et salade verte	blanquette de dinde et jardinière de légumes	axoa de porc et riz pilaf	ou échine de porc braisée et frites, salade verte	fricadelles et pâtes, carottes	filet de poulet aux champignons et riz, brocolis		
ou omelette aux herbes et polenta, céleri braisé	ou parmentier de poisson et salade verte	ou tripes mode de Caen et jardinière de légumes						
plateau de fromages yaourt aromatisé	plateau de fromages fruit frais	plateau de fromages mousse myrtille	plateau de fromages gâteau basque	plateau de fromages pomme au four	plateau de fromages fromage blanc	plateau de fromages tarte fine aux pommes		
gâteau au yaourt	beignet	palmier	gâteau anniversaire	gâteau de semoule	marbré au chocolat	gâteau au citron		
Gouter								
potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	
macaronis à la crème	gratin de poireaux au jambon et riz	croustade de poisson aux légumes	crêpe aux champignons et salade verte	quiche lorraine et salade composée	galette de céréales et haricots verts à l'all	raviolis à la tomate		
Dîner								
semoule au lait	clafoutis aux pommes	compote de fruits	compote de fruits	compote pomme-banane	pannacotta fruits exotiques	yaourt aux fruits ou crème dessert ou liégeois		
Saveurs de Saison...Hiver								

Saveurs de Saison...Hiver

pour des raisons d'approvisionnement les menus sont susceptibles de varier

bon appétit



Planning animation

Semaine du 9 au 13 février

Lundi 9		Mardi 10		Mercredi 11		Jeudi 12		Vendredi 13	
10h00 Ecriture de l'article de l'Actu'Molènes avec Sarah en salle d'activités		10h00 Gymnastique avec Sarah en salle d'activités		10h00 Lecture du journal avec Sarah		10h00 Quizz musical à la borne avec Sarah en salle d'activités		10h00 Epluchage de légumes avec Claudine en salle d'activités	
				11h00 Sortie au restaurant				10h30 Méditation avec Heido en salle violine	
									14h30 Loto avec Lucie* en salle d'activités
									14h30 Animation musicale avec M. Schelcher* en salle d'activités
									14h30 Art du fil avec Claudine* en salle d'activités
									14h30 Bricolage avec Sarah
									14h30 Activités avec Sarah, en Unité Dédiée
									14h30 Atelier théâtre avec M. Bixel* en salle d'activités
									14h30 Jeu de société avec Sarah en salle d'activités
									14h30 Scrabble avec Mme Pessarossi*

*Bénévoles



Planning animation

Semaine du 16 au 20 février

Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
Matin	10h00 Jeux de mots avec Sarah en salle d'activités	14h30 Art du fil avec Claudine* Sortie au Super U avec Sarah		10h00 Lecture du journal avec Sarah
Après-midi	14h30 Scrabble avec Mme Pessarossi*	14h30 Carnaval en salle à manger		10h00 Epluchage de légumes avec Sarah en salle d'activités

Matin

Après-midi

*Bénévoles