

NUMERO 144

Décembre 2025 - Janvier 2026

ACTU'MOLÈNES

J O U R N A L

“QUE CETTE NOUVELLE ANNÉE APPORTE
BONHEUR, SÉRÉNITÉ ET CONVIVIALITÉ AU
QUOTIDIEN”



FLASH INFOS

En cette période de fêtes, toute l'équipe adresse ses plus sincères vœux à l'ensemble des résidents ainsi qu'à leurs familles.

Que ces moments soient remplis de douceur, de partage et de joie, entourés de celles et ceux qui vous sont chers.

Nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année, placées sous le signe de la sérénité, de la convivialité et de l'espoir.



Dans ce numéro, vous trouverez des jeux de mémoire pour travailler vos méninges.

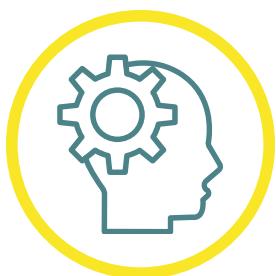
Si vous souhaitez la correction, n'hésitez pas à la demander à l'accueil.

Les pédicures interviennent dans l'établissement le 8 et 29 janvier. Si vous avez besoin d'un rendez-vous, rapprochez-vous de Ophélie, la responsable hôtelière.

Une messe aura lieu le vendredi 9 janvier en salle d'activités.

Sarah, l'animatrice organise une sortie à Super U le 14 janvier. N'hésitez pas à vous rapprocher d'elle pour vos listes de courses.

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 “LA CARPE ET LE COURANT”

Imaginez une carpe, bien décidée, moustaches au vent, regard farouche, qui annonce à tout l'étang : « Moi, je vais remonter le courant. » Pas pour manger, ni pour frayer, non : pour prouver quelque chose. Elle nage, elle force, elle s'épuise. Plus elle bat de la queue, plus le courant ricane. Au bout d'un moment, la carpe est haletante, vexée, presque dépressive. Le courant, lui, n'a rien remarqué. Il continue sa vie tranquille, imperturbable, comme la météo ou l'administration.

C'est là que la carpe découvre une vérité embarrassante : lutter contre ce qui est plus fort que soi fatigue beaucoup plus que de s'y ajuster. Elle comprend soudain que la rivière n'est pas un ennemi personnel. Elle ne lui veut rien. Elle coule, c'est tout. Et dans cette découverte un peu humiliante mais profondément libératrice, la carpe cesse de se battre. Elle relâche ses nageoires, respire, se laisse porter. Miracle : elle avance autrement. Peut-être pas là où elle avait prévu, mais là où la vie l'emmène.

Dans la vie humaine, c'est souvent pareil. Quand tout va bien, on ne se pose pas trop de questions : on nage, on sourit, on fait des projets. Mais quand ça ne va pas, notre premier réflexe est souvent de lutter. Lutter contre l'âge, contre la maladie, contre les pertes, contre ce qui ne revient pas. Comme si la vie avait signé un contrat et qu'elle ne respectait pas ses clauses. Or, plus on se bat, plus on s'épuise intérieurement. La guérison, quand elle est possible, arrive rarement par la bagarre. Elle apparaît souvent quand on lâche l'idée même du combat.

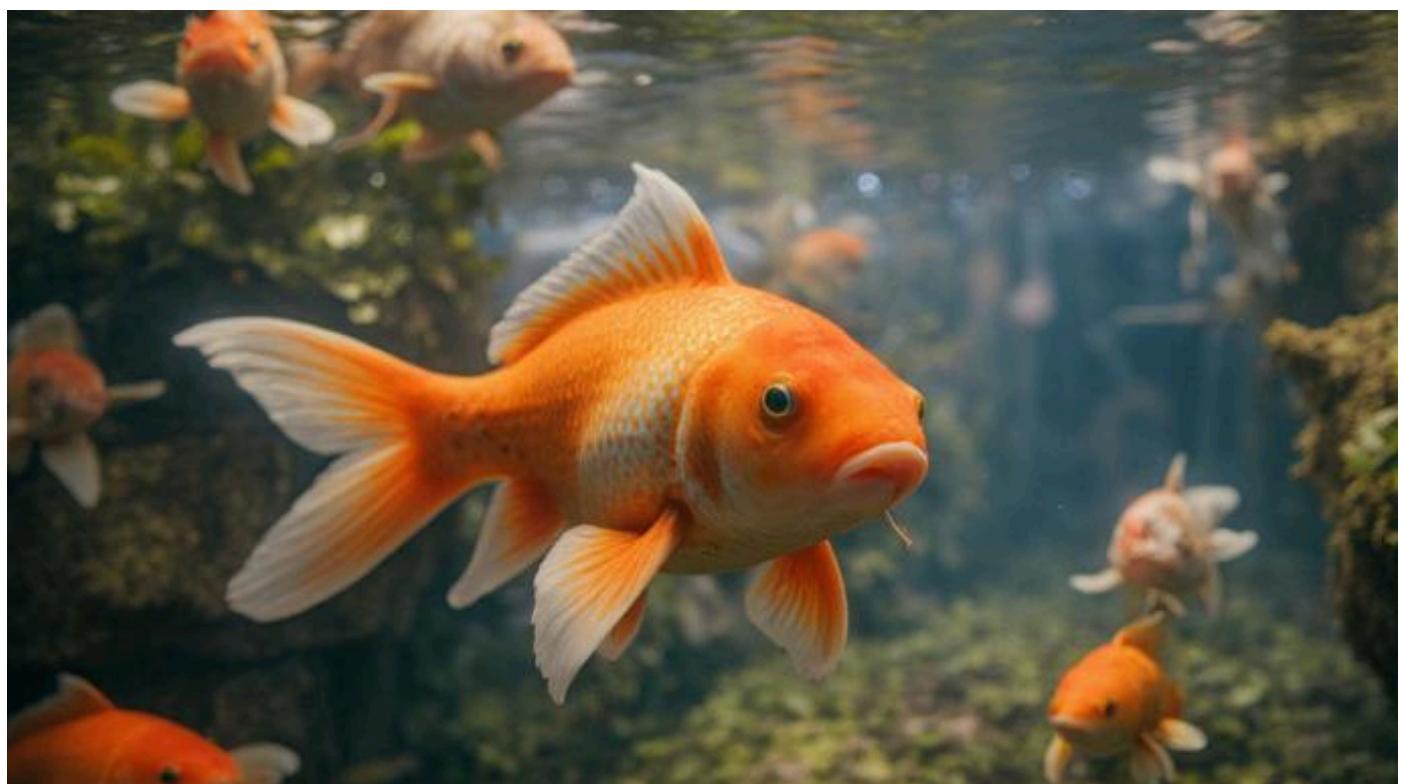
Accepter ne veut pas dire renoncer à tout ni devenir une algue molle.



Cela signifie reconnaître honnêtement ce qui ne dépend pas de nous : le courant de la rivière, le temps qui passe, certaines fragilités du corps, certaines absences. Et puis, dans ce paysage réel, choisir ce que nous pouvons encore orienter : notre façon de regarder, de parler, de respirer, d'aimer, de goûter un café chaud ou un éclat de rire. Là est notre véritable gouvernail.

Les anciens l'avaient déjà compris. Marc Aurèle, qui n'était ni carpe ni pensionnaire d'EHPAD mais empereur romain surmené, le disait très simplement : « Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer celles que je peux changer et la sagesse de distinguer les premières des secondes. » Autrement dit : arrête de te battre avec la rivière, apprends à nager avec elle.

Alors peut-être que la sagesse, au fond, ce n'est pas d'aller toujours à contre-courant, mais de savoir quand il est temps de se laisser porter. Et de découvrir, avec un sourire un peu malicieux, que le voyage est déjà arrivé à destination.





LES ECHOS DU PASA POUR 2026

Les conseils qu'on donnerait aux jeunes (s'ils demandaient) ...

Les résidents du PASA ont des conseils précieux à transmettre à la jeune génération. Ils sont unanimes sur un point essentiel : il est crucial de profiter de chaque instant, car la vie passe vite. Il est primordial de vivre pleinement et de ne jamais laisser passer une occasion de savourer la vie.

Une dame nous confie aussi qu'il faut rester droit et juste dans chaque situation, agir avec honnêteté même si cela peut être difficile. "Cela nous évitera des regrets plus tard", dit-elle.

Ils soulignent également l'importance de travailler avec discipline. Le travail n'est pas seulement un moyen de gagner sa vie, mais aussi une occasion d'apprendre chaque jour, de rencontrer de nouvelles personnes et de se développer personnellement. "Travaillez dur et avec rigueur", nous conseillent-ils.

En dehors du travail, il est essentiel de cultiver sa curiosité et de s'intéresser à ce qui nous entoure. Une dame nous conseille de lire beaucoup d'articles, de lire des livres et de regarder des reportages. Tout cela nous permet de nous ouvrir au monde et d'enrichir nos connaissances. Ils encouragent également la jeune génération à s'intéresser aux autres, à apprendre des expériences des autres, car les relations humaines rendent la vie plus belle.

Une autre leçon importante : ne jamais avoir peur d'avancer. Toujours chercher à progresser, se dépasser et rester volontaire face aux défis de la vie.

Mais surtout, ils insistent sur le fait qu'il est fondamental de prendre la vie comme elle vient. Profiter des moments présents, être entouré de ceux qu'on aime et vivre dans la sérénité.

Nous profitons de cet article pour vous adresser nos meilleurs vœux pour 2026. Que cette nouvelle année soit douce et lumineuse, remplie de moments de paix, de chaleur humaine et de bien-être.





VOTRE MENU DE LA SEMAINE

Le CHEF vous propose ...

Les Molènes

Semaine du 29 décembre 2025 au 4 janvier 2026						
	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner						
potage de céleri ou salade de champignons tortilla de pommes de terre et endives braisées ou gratin d'endives au lard et pdt sautées	crème de chou-fleur ou salade verte aux croûtons	bouillon vermicelles	velouté de topinambour aux noisettes ou terrine océane, sauce cocktail	crème de tomates ou pâté de campagne	potage parmentier ou salade d'endives	soupe à l'oignon ou salade de haricots verts
plateau de fromages crumble pomme-poire	échime salée et navets salés - pommes vapeur ou filet poisson beurre blanc	saucisse de morteau et lentilles aux carottes	ballotine de volaille aux gésiers , sauce cognac et gratin dauphinois potiron-pommes de terre	bar à pâtes et salade verte	hachis parmentier et carottes braisées	sauté de bœuf aux olives et gratin de pommes de terre
cake à l'orange	muffin à la carotte et cannelle	plateau de fromages crème chocolat	plateau de fromages calendrier	plateau de fromages fromage blanc aux quetsches	plateau de fromages salade de fruits frais	plateau de fromages baba au rhum
potage de légumes quenelle de brochet sauce nantua et pâtes	potage de légumes galette de pommes de terre et salade verte	rocher coco	clémentine	madeleine	pain brioché choco	mini viennoiserie
Dîner						
Gouter						
potage de légumes	potage de légumes	soupe à l'oignon gratinée	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes
quenelle de brochet sauce nantua et pâtes	galette de pommes de terre et salade verte	tourte à la viande et aux marrons et mesclun de salade	quiche à l'oignon et salade verte	rôti de dinde braisé et poêlée de légumes	croissant au jambon et salade de betteraves	semoule à la louche/pavé de semoule rôti et compote
mousse café	liégeois	gâteau chocolat et chantilly	mousse poire	ananas au sirop	crème dessert praliné	fromage blanc confiture d'abricots
Saveurs de Saison... Automne						

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

Saveurs de Saison... Automne

bon appétit



VOTRE MENU DE LA SEMAINE

Le Chef vous propose ...

Les Molènes

Semaine du 5 janvier au 11 janvier 2026

		Dîner						
		Déjeuner			Gouter			
		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Lundi		soupe de légumes tapioca ou salade de radis blancs	crème de navets ou salade d'œufs durs	bouillon vermicelles ou salade de lentilles	crème de légumes ou céleri remoulade	crème de panais ou salade de chou rouge	velouté de pois cassés ou mousse de foie	
		velouté de courges ou poireaux vinaigrette	boulettes de bœuf sauce tomate et pâtes - carottes	jambon braisé et blé - endives	parmentier de poisson et salade verte	émincé de volaille à la tomate et frites - navets braisés	bœuf gros sel et légumes du pot - pommes sautées	
		haut de cuisse de poulet et frites - salade verte	risotto au chorizo	ou dos de poisson sauce curry et riz - céleri	ou potée lorraine	ou gratin de courge à la ricotta et salade verte		
		plateau de fromages	plateau de fromages	plateau de fromages	plateau de fromages	plateau de fromages	plateau de fromages	
		tarte au flan sans pâte	fruit frais	crêpe au sucre	crème caramel	pruneaux au thé	clémentine	forêt noire
		yaourt aromatisé	madeleine	cake aux pommes	tarte au sucre	cake marbré	cake au yaourt	roulé à la confiture
		potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes
		fromage blanc aux herbes - munster et pdt sautées	pommes salardaises (gésiers-oignon-pdt)	gribiche et jardinière de légumes	galette de céréales et salade de chou-fleur	raviolis gratinés	chipolata et flageolets à l'ail	quiche aux poireaux et salade verte
		liégeois chocolat	gélifié vanille	poire au vin rouge	pannacotta framboise	mousse spéculoos	yaourt	fromage blanc confiture de fraises
								bon appétit

Saveurs de Saison... Automne

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



**Semaine du 29
décembre au
02 janvier**

Planning animation

Lundi 29		Mardi 30	Mercredi 31	Jeudi 1	Vendredi 2
10h00	Ecriture de l'article de l'Actu'Molènes avec Sarah en salle d'activités	10h00	Gymnastique avec Sarah	10h00	Epépluchage de légumes avec Sarah en salle d'activités
14h30	Jeu de société avec Sarah en salle d'activités	14h30	Parlons ensemble avec Sylvia	10h30	Méditation avec Heido en salle violine
14h30	Activités avec Sarah, en salle d'activités	14h30	Férié	14h30	Bricolage avec Sarah en salle d'activités
14h30	Belote avec M. Orgaer*				

Matin

Après-midi

*Bénévoles

Planning animation

Semaine du 5 au 9 janvier

Planning animation

Semaine du 5 au 9 janvier

Matin		Après-midi	
Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8
Vendredi 9			
10h00 TOWERFLY avec Sarah en salle violine	10h00 Les traditions de la nouvelle année avec Sarah en salle d'activités	10h00 Lecture du journal avec Sarah en salle d'activités	10h00 Quizz avec Sarah en salle d'activités
14h30 Jeux de société avec Sarah en salle d'activités	14h30 Animation musicale avec M. Schelcher	14h30 Art du fil avec Claudine* Bricolage avec Laurence* et Sarah en salle d'activités	14h30 Animation musicale avec Sarah en salle d'activités
			14h30 Messe en salle d'activités Activités en UVP avec Sarah

*Bénévoles

Livret jeux - Mémoire et langage

1) LES OBJETS

Mémoriser ces dix éléments puis passer à l'exercice suivant.



Livret jeux - Mémoire et langage

2) HISTOIRE COURTE - QUESTIONS

Répondre aux questions après avoir lu ce texte.

Ce matin, M. Dubois s'est levé plus tôt que d'habitude : son frère Henri vient passer la journée avec lui ! Cela fait plus de deux ans qu'ils ne se sont pas revus, depuis le dernier repas de famille, à Noël. Depuis le lever du jour, M. Dubois s'affaire : il a sorti la nappe à carreaux rouges, la même qu'ils utilisaient autrefois, enfants, lors des pique-niques au bord de la rivière. Sur la table, il a disposé les assiettes de porcelaine, lustré les couverts, et sorti du buffet la vieille cafetière en métal qu'Henri aime tant.

Puis, il s'est mis à préparer son célèbre clafoutis aux cerises. Il a même eu le temps de ranger le salon, d'ouvrir les volets, et même mis de côté la radio pour qu'aucun bruit ne vienne couvrir leurs bavardages. Il jette un coup d'œil à sa montre : Henri ne devrait plus tarder, il arrive par le train de 11h36. Un dernier coup dans le miroir... catastrophe ! Il avait oublié de se coiffer. D'un geste rapide, il arrange ses cheveux rebelles, ajuste son col et inspire profondément. Quand enfin la sonnette retentit, il file ouvrir la porte, prêt à retrouver son frère.

Entourer la bonne réponse :

Qui vient rendre visite à M. Dubois ? Son cousin / Son frère / Son voisin

Depuis combien de temps ne se sont-ils pas vus ? 2 mois / 2 semaines / 2 ans

Il a préparé une tarte aux pommes pour l'occasion ? Vrai / Faux

De quelle couleur est la nappe ? Blanche / Jaune / Rouge

Qu'a-t-il oublié de faire ? Se raser / Se coiffer / Sortir le gâteau

Qu'a-t-il sorti qu'Henri aime tant ? L'argenterie / La cafetière / La radio

A quelle heure arrive le train d'Henri ? 10h32 / 11h58 / 11h36

3) LES OBJETS (suite)

Citer les dix éléments qui étaient à retenir en première page !