

# LE PETIT JOURNAL

La Maison du parc MONTALZAT



Montalzat le 20/01/2023

La Croix rouge à la MARPA	P 1
Bienvenue	P 2
Animations	P 3
Les anniversaires de ce trimestre	P 6
La vie ensemble à la MARPA	P 7
Recettes et conseils de saison	P 10
Les petits mots des résidents	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)**

# La Croix Rouge à la MARPA

## Remise du cadeau de Noël de la Croix Rouge aux résidents

Depuis plusieurs années, la Croix rouge participe à la vie de la MARPA. Des bénévoles sont intervenus pour diverses activités : Chorale, chants...

Chaque année, cette association remet aux résidents de la MARPA un présent pour les fêtes de Noël. Avec la crise sanitaire, les bénévoles de la Croix Rouge n'avaient pu nous rendre visite l'an passé. C'est donc avec un immense plaisir que nous les avons de nouveau accueillis en ce début d'année 2023.

Ils ont partagé un moment d'échanges et de discussions avec les résidents de la MARPA en cette après-midi du 07 Février.

Le présent offert par l'association de la Croix Rouge fut accueilli avec enthousiasme par les résidents. Un QUIZZ sur l'actualité, la vie quotidienne, les découvertes.. de 1930 à 1990... De quoi réveiller les mémoires et les souvenirs de nos séniors.



Un grand merci à la Croix Rouge Française et aux bénévoles qui  
représentent cette association sur notre territoire.

# Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à deux nouvelles résidentes qui ont intégré la MARPA les 13 et 14 mars.



Jeanne



Lilette

\*\*\*\*\*

Ce trimestre nous avons accueillis deux stagiaires :

- Maéva qui était déjà venue en stage en janvier 2022, élève en 1ere SAPAT du lycée du MONTAT (46).
- Florian jeune stagiaire qui a été orienté par la Mission Locale, pour un stage de découverte des métiers d'accompagnement de la personne âgée.



## Le sourire

Que de mines renfrognées  
Seraient de suite enjolivées  
Si le sourire fleurissait  
Sur leurs lèvres carminées.

Le sourire est dans la vie  
Ce qu'est la bûche dans la  
cheminée  
Il réchauffe nos amis  
Il aide à vivre les esseulés.

Allons ! Tous qui me lisez  
Essayez et vous verrez  
Il ne coûte rien  
Mais il fait du bien.

*Suzanne GALTIER,  
Grézieu-la-Varenne (Rhônes)*

Poème choisit par : *Irène*  
De la maison du parc

## Art-Thérapie :



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

*Écriture collective de contes créatifs & Groupe de parole MARPA « La maison du parc » à Montalzat - Janvier 2023*

Groupe : Fernande – Pierrette – Annette – Lucette – Simone - Madeleine– Annie – Jacqueline - Bernadette – Irène - Huguette – Josée

### Titre : **Demain est un autre jour !**

*Il était une fois*, un homme mûre, bûcheron de son état, très solitaire.

Il vivait dans une cabane en bois, au cœur d'une grande forêt nordique sombre et austère. Elle renfermait diverses essences d'arbres, dont certaines méditerranéennes.

Il aimait et appréciait plus que tout de vivre au grand air et au contact d'une nature authentique. Plus particulièrement, il appréciait la proximité des animaux sauvages, comme les écureuils, les sangliers et les cervidés... Cette vie singulière, il l'avait choisie dès son plus jeune âge, lorsqu'il accompagnait son père et son grand-père dans les bois. Il s'y sentait profondément libre et heureux. C'est ici, dans cette nature belle et simple, dans cette immensité sauvage, que ses ailes se déployaient comme nulle part ailleurs. Il ressentait une joie infinie.

Mais, avec le temps qui passait, parfois, notre bûcheron se surprenait à avoir des pensées et des rêves bien différents... Cela le surprenait et lui apparaissait saugrenu. Son univers le comblait et il ne comprenait vraiment pas pourquoi son imaginaire l'emportait vers des contrées inenvisageables pour lui.

Avoir de la compagnie, combler un besoin de présence et de partage, n'était certainement pas écrit pour l'homme qu'il était ! Malgré tout, il se voyait accompagné d'une présence silencieuse à ses côtés. Une présence qui, dans ses songes, lui apportait plaisir, chaleur, quiétude et surtout un sentiment de sécurité...

Comme la vie parfois nous réserve des surprises inattendues, ce jour-là, notre Joseph, tel était son prénom, croisa la route d'un petit faon que sa mère avait dû abandonner. Il existe parfois sur notre route des hasards heureux, celui-là en était un ! Ce faon était craintif, dans un grand besoin de protection et de tendresse. Lové entre les racines d'un arbre, tremblant de peur et de froid, ce petit être fragile et vulnérable, ne bougea même pas face à cet inconnu.

Notre homme, attendri devant ce spectacle bien triste, se pencha lentement, avec une infinie douceur, parvint à l'envelopper dans sa veste. Le jeune faon quelque peu effrayé se blottit au cœur de ces bras puissants.

Avec lenteur et beaucoup de précautions, Joseph partit vers sa cabane dans l'intention de sauver et prendre soin de ce jeune ami.

Il lui emménagea une caisse en bois douillette au coin du feu et lui fabriqua un biberon de fortune. Le Faon, tout en restant sur ses gardes et vigilant, se jeta sur la tétine goulument, car il était affamé. Joseph, quant à lui, était aux anges. En cet instant, il ressentait un sentiment profond d'apaisement et en souriait béatement. Il ne le savait pas encore, mais il démarrait une nouvelle vie, en cette nuit de Noël. Tous ses vœux étaient en train d'être exaucés, même les plus secrets, au plus profond de son âme.

Assis auprès de son nouvel ami, Joseph, entendit vaguement que l'on frappait à sa porte. Lorsqu'il alla ouvrir, en cette nuit noire recouverte d'un manteau blanc, il aperçut, sous la clarté de la lune, une silhouette emmitouflée sous des couches et des couches de vêtements, qui laissait deviner une femme épuisée.

Cet être apeuré, tremblant de froid, resta muet, jusqu'à ce que Joseph l'installe à son tour au coin de la cheminée. Heureuse d'avoir trouvé enfin un peu de chaleur et de lumière, cette femme hésita à lever son regard timide et reconnaissant vers cet inconnu qui venait de lui ouvrir sa porte.

Dans un grand silence qui suivit dans ce lieu, elle perçut une infinie quiétude. Joseph de son côté, penché sur le faon endormi, le caressait doucement. En apercevant cette scène incroyable, la femme sourit, interdite devant tant de douceur. Elle se mit alors à raconter son aventure.

Perdue dans la forêt à la nuit tombée, seule la lueur de la lune lui avait permis d'apercevoir, au loin, une faible lumière qu'elle s'était mise à suivre dans l'espoir de survivre...

Joseph et cette compagne inattendue étaient conscients qu'ils vivaient une sorte de miracle de Noël. Émerveillés de vivre ce moment d'exception et devant tant de beauté, ces trois êtres réunis se sentirent heureux et paisibles, au plus profond d'eux.

Tel est le parfum du bonheur...

Moralités

1/ Dans la vie il n'y a que des hasards nécessaires. *Madeleine*

2/ Dans la vie, les hasards sont souvent des croisements qui permettent beaucoup de choses... *Lucette*

3/ Les hasards permettent de laisser s'écouler la vie vers une réalité heureuse... *Irène et Bernadette*

4/ Nul n'est prophète dans sa vie ! *Lucette*

5/ Dans la vie rien n'est inéluctable, tout est modifiable ! *Irène*

6/ Rien n'est impossible ! Tout est possible ! *Huguette et Pierrette*

7/ La magie de la vie réside dans son mouvement perpétuel. *Bernadette*

8/ Il faut apprendre à donner à toute forme de vie. C'est essentiel à notre équilibre. *Irène*

9/ Développer la capacité de voir l'impalpable et l'invisible dans nos vies, nous offre l'expérience suprême de l'Amour. *Annie et Irène*



**Atelier peinture :** Animés par Pascale DENUC – Art-thérapeute

Qui se cache sous les masques ? ... Les artistes de la MARPA !



# Animations

## PAC Résident :

Animé par Jamila, agent polyvalent de la MARPA. Le PAC Résident est une action d'animation pour laquelle Jamila a suivi une formation auprès de la MSA.

C'est un programme conçu en 1992 dans le cadre d'un partenariat entre la MSA et la Fondation Nationale de Gérontologie (FNG). En 2016 une nouvelle adaptation aux contraintes des institutions et aux caractéristiques du public vieillissant a été apportée.

Les objectifs généraux de cette action sont de mettre à disposition de l'établissement un outil qui s'inscrit dans le projet d'établissement et de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des résidents au moyen d'un programme de stimulation cognitive.

Les objectifs opérationnels de ce programme, au niveau des résidents, sont de :

- Maintenir l'autonomie et les interactions sociales
- Maintenir les ressources cognitives résiduelles
- Augmenter la confiance en soi, renforcer la motivation et les centres d'intérêt

Cette action se déroule en une dizaine d'ateliers d'une heure trente chacun, répartis sur une année.

Atelier du mois de février :

### « L'arbre généalogique »



Après la séance, chaque résident est reparti avec son arbre généalogique.

# Anniversaires



Le 17 janvier anniversaire de Michelle



Le 23 janvier anniversaire de Josée



Le 19 Février anniversaire de Jacky



Le 31 mars anniversaire de Bernadette

# La Vie ensemble à la MARPA



## Nouvel an chinois (25 Janvier 2023)

Cette année pour le nouvel an chinois...

Des décorations : Eventails et chapeaux chinois ornés de dessins et collages, lampions et écritures... réalisés par les résidents ont décoré les salles et les tables.

Un menu très chinois : Nems, Nouilles chinoises et dessert asiatique à la noix de coco.

Des goûts, des saveurs et des couleurs pour réveiller les sens des résidents et commencer l'année du Lapin.



L'année chinoise 2023 est l'année du Lapin, elle commence le 22 janvier 2023 et durera jusqu'au 9 février 2024. C'est une année du Lapin d'Eau.

### Signification du signe chinois Lapin

Le Lapin se classe à la quatrième position dans les 12 signes du zodiaque chinois, et il correspond à "卯" dans les 12 Branches Terrestres, étant le quatrième, se référant à la période 5h-7h. En Chine, non seulement le Lapin a une connotation culturelle profonde, mais il entretient également une relation étroite avec la politique et la mythologie chinoises. **C'est un signe de bon augure.**

Les significations culturelles symboliques du signe du Lapin sont étroitement liées aux habitudes de vie du lapin, notamment la vigilance, l'esprit, la prudence, l'adresse..., du fait que le lapin est toujours prêt à détecter son environnement avec ses oreilles hypersensibles et les yeux. Tout comme le dit un vieil adage chinois, "gardé comme une vierge, rapide comme un lapin qui s'échappe", le lapin restera immobile quand le vent souffle et que l'herbe se courbe, et il courra aussi vite qu'un éclair s'il y a un réel danger. En conséquence, le lapin était utilisé par les anciens Chinois pour symboliser une vigilance et une habileté élevées.

De plus, le signe du Lapin est un symbole de longévité, de paix et de prospérité dans la culture chinoise, en raison de ses performances reproductives prolifiques, toujours prêt à s'accoupler en toute saison.

### Prédiction de l'Année du Lapin et Horoscope chinois 2023 :

L'Année chinoise 2023 - Année du Lapin d'Eau, est la combinaison du Lapin, qui symbolise la prospérité et la paix, et de l'élément Eau, qui a une très bonne capacité d'adaptation et représente la richesse dans la culture chinoise. **En général, l'année 2023 s'annonce comme une année d'espoir.**

# Carnaval 2023

Cette année pour carnaval, les résidents ont réalisé des masques colorés. Chacun s'est appliqué à confectionner son masque.



Le mardi 21 février, nous avons fêté Mardi-gras à la MARPA ! les résidents masqués ce sont retrouvés autour d'un repas festif.

L'après-midi, suite à un documentaire sur le carnaval de DUNCKERQUE et son jeté de Harengs, il leur a été servi des Pancakes préparés par Isabelle, elle aussi masquée !





## Nanou chante pour vous (07 mars 2023)

Nanou est venu à la MARPA le 07 mars pour animer une après-midi musicale. Les résidents, leurs proches et quelques habitants de la commune ont participé à cette activité.

Chacun a pu pousser la chansonnette avec NANOU qui interprète un répertoire de chansons françaises connues de tous.

Ce moment festif a enchanté tous les participants.



Pour clôturer l'après-midi, les discussions entre résidents et public extérieur se sont poursuivies autour d'un goûter confectionné et servi par le personnel de la MARPA.

## Recettes et conseils de saison ...

A l'occasion de mardi gras rien de tel que des beignets. Ils ont pour nous le doux souvenir des goûters de notre enfance.

Vous savez ces beignets pleins de sucre qui nous rendaient les doigts tout collants !

### **Ingrédients : Pour 6 personnes**

- 250 millilitres d'eau
- 100 grammes de beurre
- 4 gros œufs
- 3 grammes de sel
- 15 grammes de sucre
- 125 grammes de farine
- 1 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger ou de rhum

Dans une casserole porter l'eau, le beurre, le sucre et les arômes à ébullition.

Hors du feu jeter d'un coup la farine dans la casserole, bien mélanger à l'aide d'une spatule.

Sur feu doux faire dessécher la pâte. Elle doit bien se décoller des parois de la casserole.

Hors du feu ajouter les œufs les uns après les autres en mélangeant bien entre chaque ajout.

Faire frire dans l'huile bien chaude. Pour la quantité, compter une cuillère à soupe de pâte par portion. Ne pas en faire cuire plus de 3 ou 4 en même temps, il faut qu'ils aient de la place. Les retourner pendant la cuisson à l'aide d'une écumoire.

Bien les égoutter sur du papier absorbant et une fois qu'ils sont refroidis, les saupoudrer de sucre.

# Les petits mots ...



## ...De Claude :

[...] Le concours agricole. Renommé pour la qualité de son organisation, il attirait de nombreux paysans venus des alentours : de la poste à la gendarmerie, une double colonne de vaches, bœufs, veaux, chevaux, moutons... brossés, taillés, patientaient, tranquilles, surveillés par leur propriétaire. Certains avaient revêtu leur blouse noire foncée aux épaules. Une poche intérieure servait de portefeuille aux maquignons (acheteurs de bestiaux). Quelquefois remplie de journeaux pour faire illusion ! On comparait, critiquait, félicitait, pronostiquait, se chamaillait, se disputait sans conviction. On sortait le saucisson et le jambon de la musette, le pain du torchon, la bouteille et les verres du panier, le couteau multi-usage de la poche et puis on trinquait en bons amis avant de « casser la croûte » sans plus se préoccuper des premiers et de derniers prix. En fin d'après-midi le jury citait les noms des paysans méritants. Le Maire leur remettait une médaille, suspendue à un ruban aux couleurs de la république. A celui qui obtenait le premier prix était remis un « certificat honorifique » encadré de bois doré qu'il accrocherait au dessus de la cheminée. Il reprenait alors son éternel baton. Fier et heureux, il reconduisait ses bêtes qui n'avaient rien compris mais devaient sans doute rêver de la pénombre de l'étable, de l'abreuvoir et de la paille fraîche de la litière où elles s'allogeraient.

## ...D'Irène :

« Le vase brisé »

Le vase où meurt cette verveine

D'un coup d'éventail fut félé

Le coup dû l'effleurer à peine

Aucun bruit ne le révéler

Mais la légère meurtrissure mordant le cristal  
chaque jour marche invisible et sûre en a fait  
lentement le tour

Ainsi parfois la main qu'on aime effleurant le cœur,  
le meurtrit puis le cœur se fend de lui-même

La fleur de son amour perrit.

Sully Prud'homme



*Citation :*

Le rire joue les essuies glaces dans les pleurs du  
malheur.

L'inconscient à bonne mémoire.

# Sur les ondes

Quizz, devinettes & jeux de questions



Classez ces postes de radio du plus ancien au plus moderne.



→  —  —  —  —  →

À partir de 1955, grâce à quel appareil peut-on écouter la radio n'importe où ?

l'électrophone

le transistor

le walkman

Reliez ces jeux d'argent à leur station de radio ?

- |                            |                       |                        |
|----------------------------|-----------------------|------------------------|
| Le jeu des mille francs    | <input type="radio"/> | Radio Luxembourg / RTL |
| L'homme des vœux Bartissol | <input type="radio"/> | Europe 1               |
| La Valise                  | <input type="radio"/> | France Inter           |
| Europe Stop                | <input type="radio"/> | Radio Luxembourg / RTL |

Quel est le style de chacune de ces émissions de radio ?

- |                        |                       |                               |
|------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Les maîtres du mystère | <input type="radio"/> | une émission musicale         |
| Salut les Copains      | <input type="radio"/> | dialogue et questions intimes |
| Allô Mémie             | <input type="radio"/> | une intrigue policière        |

Reliez chaque animateur à son émission

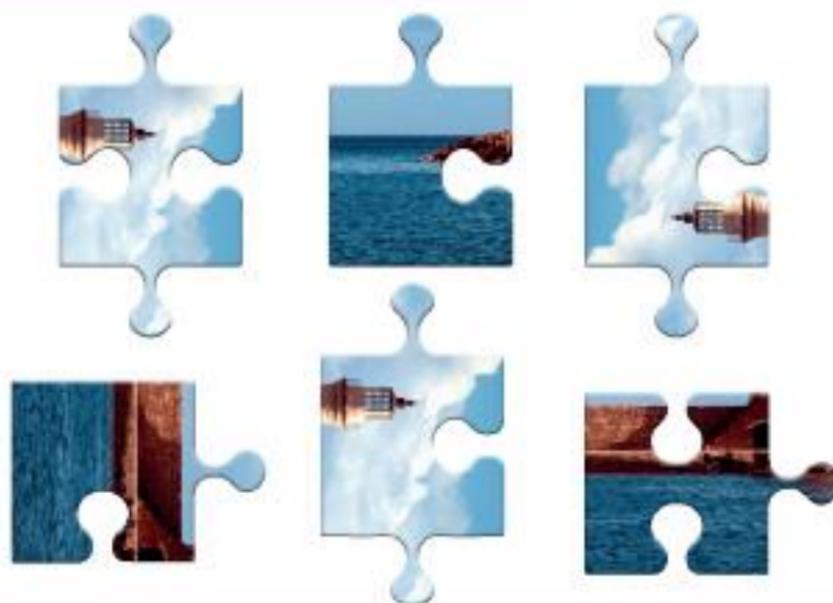
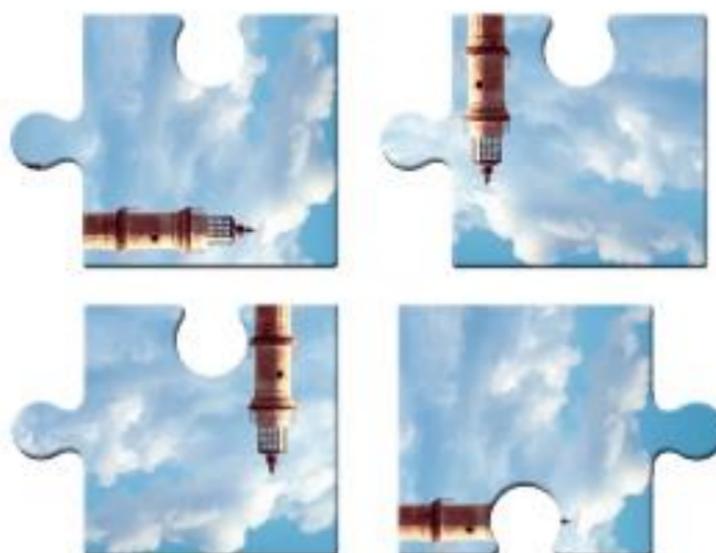
- |                                |                       |                               |
|--------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Jane Sourza et Raymond Souplex | <input type="radio"/> | Ça va bouillir                |
| Zappy Max                      | <input type="radio"/> | Les Grosses Têtes             |
| Pierre Dac et Francis Blanche  | <input type="radio"/> | Sur le banc                   |
| Geneviève Tabouis              | <input type="radio"/> | L'Horoscope                   |
| Philippe Bouvard               | <input type="radio"/> | Signé Furax                   |
| Pierre Bellemare               | <input type="radio"/> | Dernières nouvelles de demain |
| Germaine Soleil                | <input type="radio"/> | Les Dossiers extraordinaires  |

# Puzzles en pagaille

Jeux de logique & chronologie



Retrouvez les bonnes pièces pour compléter ces deux puzzles.



Quelles pièces choisir pour compléter cette mosaïque Étoile symétrique ?



Fiche 35



[www.agoralude.com](http://www.agoralude.com)  
Les jeux & exercices à imprimer  
pour vos ateliers mémoire

# Solutions

## SOLUTIONS - fiche 36

Classez ces postes de radio du plus ancien au plus moderne.



→ A - C - D - E - B →

poste à lampes -> transistor -> auto-radio -> radio-cassette -> radio-CD

À partir de 1955, grâce à quel appareil peut-on écouter la radio n'importe où ?

l'électrophone     le transistor     le walkman

Reliez ces jeux d'argent à leur station de radio ?

Le jeu des mille francs	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Radio Luxembourg / RTL
L'homme des vœux Bartissol	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Europe 1
La Valise	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	France Inter
Europe Stop	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Radio Luxembourg / RTL

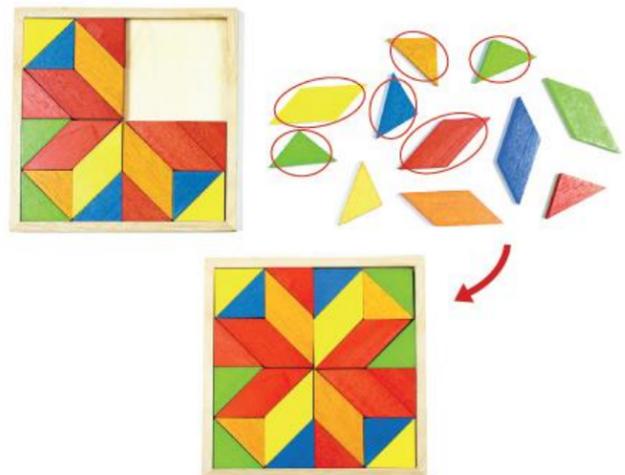
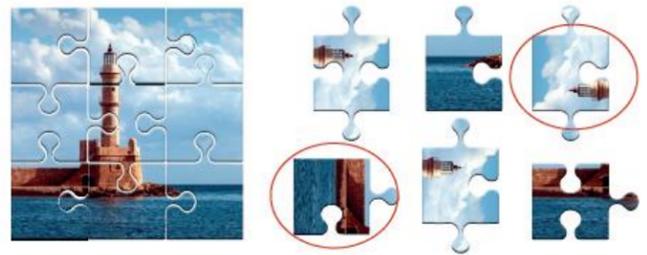
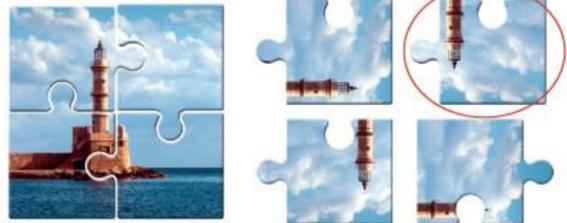
Quel est le style de chacune de ces émissions de radio ?

Les maîtres du mystère	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	une émission musicale
Salut les Copains	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	dialogue et questions intimes
Allô Mémie	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	une intrigue policière

Reliez chaque animateur à son émission

Jane Sourza et Raymond Souplex	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Ça va bouillir
Zappy Max	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Les Grosses Têtes
Pierre Dac et Francis Blanche	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Sur le banc
Geneviève Tabouis	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	L'Horoscope
Philippe Bouvard	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Signé Furax
Pierre Bellemare	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Dernières nouvelles de demain
Germaine Soleil	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Les Dossiers extraordinaires

## SOLUTIONS - fiche 35





## Les projets pour le printemps à la MARPA

- **Mars – Avril** : Participation des résidents de la MARPA au concours de poésie organisé par « Stop à l'isolement » :



- **Le 11 Avril** : SONESIS SANTE – Bilan visuel gratuit pour les résidents à la MARPA.
- **Le 25 Avril** : LES MAGASINS BLEUS – sur le parking de la MARPA.  
Les habitants de la commune sont invités à profiter de ce service.
- **Le 10 mai** : Sortie en minibus sur la journée à BOUZIES et promenade en gabare sur le LOT. (Selon la météo)