

LE PETIT JOURNAL

La Maison du parc MONTALZAT



Infos MARPA	P 2
Bienvenue	P 3
Animations	P 4
Les anniversaires de ce trimestre	P 09
La vie ensemble à la MARPA	P 10
Recettes et conseils de saison	P 12
Les petits mots ...	P 13
Au revoir	P 15
Jeux de mémoire	P 16

MARPA

La maison du parc

30, rue Principale – 82270 Montalzat

☎ 05 63 66 10 38

agmm82@orange.fr

www.lamaisonduparc.fr



Le projet d'accompagnement personnalisé :

Le projet ou plan d'accompagnement personnalisé (PAP) pour une personne âgée accueillie à la MARPA (Maison d'Accueil et de Résidence pour l'Autonomie) est un document central qui organise l'accompagnement de la personne en fonction de ses besoins, de ses attentes et de son mode de vie.

Définition :

Le PAP est un **plan individualisé** construit avec la personne âgée (et éventuellement ses proches et les professionnels) pour **adapter l'accompagnement à sa situation personnelle**.

Objectifs :

- Respecter les **choix, habitudes et rythme de vie** de la personne
- Maintenir au maximum son **autonomie**
- Garantir son **bien-être physique, psychologique et social**
- Favoriser son **intégration dans la vie de la MARPA**

Contenu principal

Le projet comprend :

- Une **évaluation des besoins** (santé, autonomie, capacités)
- Les **attentes et souhaits de la personne**
- Les **aides nécessaires** (toilette, repas, déplacements...)
- Les **modalités d'accompagnement** par l'équipe

Élaboration

Le PAP est :

- construit **avec la personne âgée** (démarche participative)
- réalisé par une **équipe pluridisciplinaire**
- parfois co-construit avec la **famille ou les aidants**

Suivi et évolution

- Il est **réévalué régulièrement** (à minima une fois par an)
- Il s'adapte aux **changements de situation** (perte d'autonomie, nouveaux besoins, etc.)

Le projet d'accompagnement personnalisé est un **outil essentiel pour proposer un accompagnement sur mesure**, respectueux de la personne, visant à **préserver son autonomie et sa qualité de vie en MARPA**.

L'**avenant au contrat de séjour** sert à **formaliser les adaptations** prévues dans le PAP lorsque celles-ci ont un impact sur :

- les **prestations fournies**
- l'**organisation de l'accompagnement**

Il permet de rendre le PAP **contractuel et opposable**.

Concrètement, comment ils s'articulent ?

- Le **PAP est élaboré** avec la personne après son entrée et révisé régulièrement
- Si le PAP entraîne des modifications (ex : plus d'aide, nouvelles prestations), un **avenant au contrat de séjour est rédigé et signé**.

Le PAP personnalise l'accompagnement, et l'avenant au contrat de séjour en officialise les modifications.



Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à :



Ce trimestre nous souhaitons la bienvenue à Stéphanie et Alexia qui ont intégré l'équipe d'agents polyvalents de la MARPA .



Ce trimestre nous avons accueilli de nouvelles stagiaires :

- Juliette lycéenne en bac professionnel (Le CNED) Accompagnement, soins et services à la personne
- Chloé et Firdows lycéennes en bac professionnel SAPAT au lycée du MONTAT (46)
- Houriya en immersion professionnelle (France Travail)



Renouveau

Le printemps maladif a chassé tristement
L'hiver, saison de l'art serein, l'hiver lucide,
Et, dans mon être à qui le sang morne préside
L'impuissance s'étire en un long bâillement.

Des crépuscules blancs tiédissent sous mon
crâne
Qu'un cercle de fer serre ainsi qu'un vieux
tombeau
Et triste, j'erre après un rêve vague et beau,
Par les champs où la sève immense se pavane

Puis je tombe énérvé de parfums d'arbres, las,
Et creusant de ma face une fosse à mon rêve,
Mordant la terre chaude où poussent les lilas,

J'attends, en m'abîmant que mon ennui
s'élève...

– Cependant l'Azur rit sur la haie et l'éveil
De tant d'oiseaux en fleur gazouillant au
soleil.

Stéphane Mallarmé

Animations



La sophrologie : Bien être à la MARPA

Les mots des résidents :



Respirations, Mouvements, Images positives, c'est ce que nous propose Rozenn AUBRY, Sophrologue, tous les 15 jours depuis bientôt 2 ans.

La thématique ou, plus précisément, l'intention change à chaque séance.

On apprend à détendre notre corps, à chasser le négatif et les pensées envahissantes, à s'imprégner de positif et de sensations agréables puis à se relaxer pour mieux s'endormir... Les différents exercices ainsi que la relaxation de fin de séance, accompagnée d'une musique douce, nous détendent et nous apaisent.

Ces moments sont aussi l'occasion d'échanger entre nous de divers sujets, d'événements, de nos histoires de vie...

Quelques témoignages de résidents :

"C'est un moment où on peut échanger entre nous"

"Rozenn a une voix qui nous apaise et c'est très important"

"La musique est apaisante. On est bien !"

"On passe un bon moment"

"Je refais souvent un exercice qui me fait du bien pour chasser parfois mes pensées ou mes émotions négatives"

"Quand je me réveille la nuit, je fais les respirations et je ne sais pas ce que ça me fait mais je me rendors"

"On voyage"

"ça nous fait rêver"





L'art-thérapie :



Les ateliers Conte :

Le conte de Janvier :

Groupe : Fernande - Lilette - Pierrette - Marie-Rose - Daniel - Christine - Josée - Odette - Christiane - Lucette - Paulette - Francine - Antonia - Daniel - Suzanne - Bernard - Yolande



Par-delà les frontières du bien et du mal l'amour n'a pas de frontière

Il était une fois un bûcheron d'une quarantaine d'années qui vivait proche de la frontière allemande au cœur d'une immense forêt alsacienne. Nous étions en 1940.

Costaud, rude, rustre, mutique, avec des petites moustaches et des cheveux attachés en queue de cheval lorsqu'il travaillait dans les bois, chaussé de brodequins, il partait travailler solitaire au petit matin avec ses deux chevaux et sa charrette. Sa hache à la ceinture, sa scie, ses coins et ses cordages dans sa sacoche en bandoulière, il cheminait vers les endroits les plus reculés et les moins accessibles pour l'homme. Bûcheron de l'extrême, il s'attaquait à des coupes de bois impossibles pour le commun des mortels.

Son travail était très pénible, physique et dangereux. Il avait appris à aimer la solitude et le silence profond.

Un grand mystère planait autour de cet homme. Dans la contrée, d'aucuns parlaient de lui à la veillée...

À l'âge de 20 ans, il avait fui l'Allemagne pour venir se réfugier, pendant la Grande Guerre, en France et se cacher dans les bois à l'abri d'une petite cabane de charbonnier. Il vivait de peu. La nuit, il s'avancait vers les fermes environnantes, pour voler quelques pommes de terre et des rutabagas. Le jour, il posait des collets de son invention, fabriqués avec ses lacets et des baleines de soutien-gorge qu'il avait dérobées.

Il vivait péniblement jusqu'au jour où le charbonnier le surprit entrain de dormir en journée pour récupérer de sa nuit de maraudage. Surpris autant l'un que l'autre, pris de panique l'allemand voulut prendre la fuite, mais le charbonnier lui fit un crochepied qui le déstabilisa. Celui-ci lui posa d'autorité la main sur l'épaule pour l'inviter à s'asseoir. Les regards qui furent échangés ce jour-là étaient intenses, appuyés et quelque peu soulagés.

Le Charbonnier partagea son repas avec notre fugitif. Le vieil homme eut pitié de ce jeune homme en détresse. Il pourrait être son fils. Il ne lui posa aucune question et l'emmena à sa ferme. Son propre fils était enrôlé dans la guerre des tranchées. Le vieil homme fit parler son cœur et non sa peur.

Il l'accueillit comme son enfant et l'initia au travail de bûcheron. La méfiance du début laissa la place à de l'estime et de l'amitié. Notre jeune allemand ne repartit jamais vers sa patrie d'origine. Il devint un enfant du pays et le deuxième fils de la famille.

En temps de paix ou en temps de guerre, lorsque nous laissons parler notre cœur cela finit toujours par une belle histoire bien au-delà de toutes les frontières...

FIN

Moralités :

- Entre deux pays, seul le cœur doit parler pour unir et permettre une entente durable.
- L'amour est universel.
- L'amour est une langue commune que tout le monde parle.
- Il est essentiel de préserver la dimension humaine, quelle que soit la situation, afin d'éviter l'irréparable.

Les ateliers Peinture :

Les résidents sont inscrits à un concours national art-graphique. Ils préparent leur œuvre pour la présenter au mois de mai.

Pascale, art-thérapeute qui intervient à la MARPA porte ce projet avec la responsable de la MARPA.

CONCOURS DE PEINTURE POUR PERSONNES ÂGÉES : 7e édition de la Fête de la Peinture !
Inscription : jusqu'au 15 mars 2026

Communiqué : "Proposé par Retraite Plus depuis 2020, ce concours artistique gratuit destiné aux seniors en maison de retraite ou en maintien à domicile fait chaque année de plus en plus d'adeptes. Pour cette nouvelle édition, nos aînés de France, de Belgique et de Suisse sont invités à exprimer leur créativité autour de deux thèmes inspirants : « les voitures » ou « les maisons ». Entre évasion et nostalgie, ces sujets promettent de magnifiques chefs-d'œuvre !"

Dates clés :

- Inscriptions : jusqu'au 15 mars 2026
- Envoi des œuvres : jusqu'au 17 mai 2026
- Annonce des résultats : 12 juin 2026

Tous les détails : www.lafetedelapeinture.com



Les résidents ont choisi le thème : Les maisons ... Nous découvrirons leur œuvre dans le prochain numéro !



Exposés à la Marpa :

Animés par Jean-Claude BARROS

Le 10 février 2026, premier rendez-vous de l'année, pour exposer la deuxième partie sur Montalzat.

Au menu, l'économie, la démographie, le patrimoine, les personnages célèbres, les réalisations, les souterrains et les associations.

La commune a une économie tournée vers l'agriculture : les vins possédant l'appellation « coteaux du Quercy », les abricots, les prunes de la zone des pruneaux d'Agen, les melons ayant l'IGP « melons du Quercy » et l'élevage (bovins et volailles).



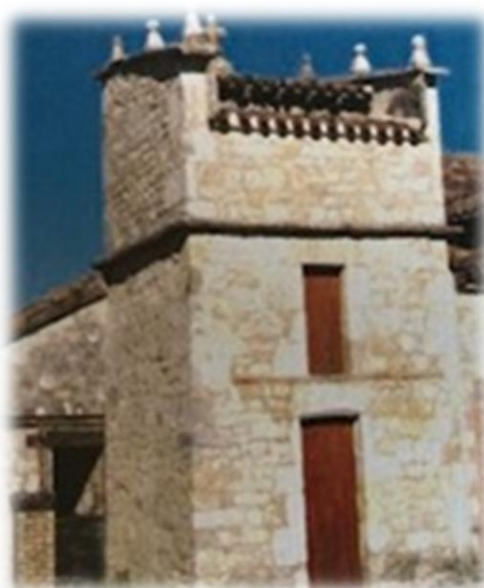
Les participants ont été étonnés d'apprendre qu'en 1821 vivaient 1446 habitants sur la commune. En 2025, nous sommes 668.

Le patrimoine de la commune est riche avec ses 5 églises (Montalzat, Saint Julien, Castanède, Sainte Victoire et Saint Jean de Fustin), toutes ayant été reconstruites entre le 17^{ième} et le 19^{ième} siècle.

Le château qui est devenu la Mairie, alors que l'ancienne Mairie-école est devenu, après de gros aménagements la MARPA, où il fait bon vivre aux dires de certains résidents.

L'ancienne gare de Borredon, lieu de mémoire et musée géré par les descendants des républicains espagnols.

Les nombreux pigeonniers égayent la campagne.



L'histoire de Montalzat retient François Calvet, curé puis Calviniste. Ainsi que les maires qui ont eu des mandats très longs comme Léopold Marie Bessey de Boissy (16 ans) et Yves Vayssié (49 ans), sans oublier le dernier qui a été beaucoup présent à la MARPA, Jean-Claude Sicard.

Les réalisations des derniers maires ont été nombreuses, elles ont été présentées.

Pour terminer, nous avons visionné le plan d'un souterrain de Castanède.

Il est temps pour les résidents d'aller se restaurer autour du goûter et de nous donner rendez-vous pour le 14 avril avec comme thème, les pigeonniers.



L'art floral :

Atelier de janvier :



Atelier de mars :



Anniversaires



En Janvier nous
avons fêté
l'anniversaire de
Josée et Yolande



En Février nous
avons fêté
l'anniversaire de
Jeanne



En Mars nous
avons fêté
l'anniversaire de
Daniel



La Vie ensemble à la MARPA

Vœux 2026 et galette des rois :

Le mardi 27 janvier « Albert » a animé l'après-midi.

Ce fut un moment de rires et d'amusements pour toutes les personnes présentes. A la fin de la représentation nous avons partagé la galette des rois.



Nouvel an chinois et Carnaval

Cette année, nous avons fêté le nouvel an chinois et carnaval le même jour.

Hasard du Calendrier !

Grâce à notre abonnement mensuel à la box pleine de sens, au mois de février, les résidents accompagnés par le personnel de la MARPA ont réalisé des activités autour du thème « Nouvel an chinois » :

- Décorations de la salle de restaurant,
- Découverte de l'horoscope chinois,
- Quiz sur la chine
- Exercices de respiration et de relaxation ...

Le 17 février, le déjeuner avait pour thème la Chine. Les résidents se sont régalés de nems, poulet sauté et riz aux légumes chinois. Chacun a reçu son dessert un biscuit chinois traditionnel (chaque biscuit contient un proverbe chinois ... à traduire)



avec

L'année du cheval :

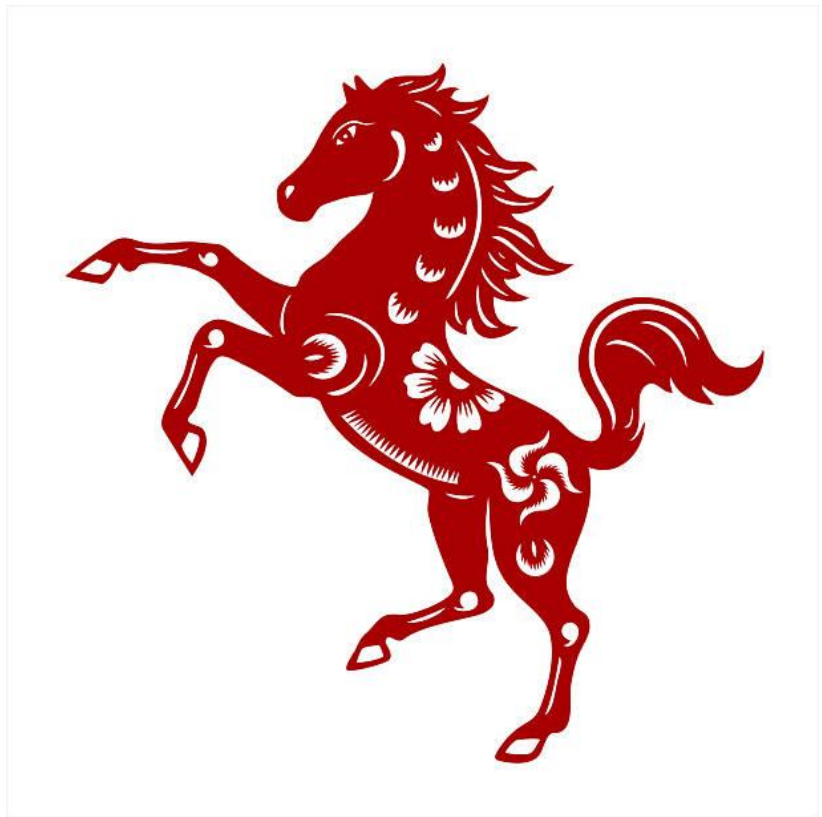
2026 est l'Année du Cheval dans le zodiaque lunaire, qui commence le 17 février 2026 avec le Nouvel An lunaire, célébré en Chine et dans d'autres régions d'Asie. En astrologie chinoise, chaque année est associée à l'un des douze animaux du zodiaque, chacun étant lié à un ensemble distinct de traits traditionnels.

Associée à la vitalité, au mouvement et à l'indépendance, l'Année du Cheval est traditionnellement perçue comme une période d'action et d'élan pour aller de l'avant.

Lors des célébrations du Nouvel An lunaire, le Cheval symbolise le progrès, la confiance et l'énergie nécessaire pour avancer.

Ce qui distingue le Cheval, c'est que sa symbolique repose sur une expérience vécue concrète. avant l'apparition du zodiaque, les chevaux occupaient une place centrale dans le transport, l'agriculture, la guerre et le commerce au sein de la société chinoise.

Ces réalités ont façonné la manière dont le cheval était perçu sur le plan culturel, donnant naissance aux traits encore associés à l'Année du Cheval : la détermination, l'indépendance et le mouvement orienté vers un objectif.



Bien



Les ateliers « cuisine » :

La chandeleur :



Carnaval :



Recettes et conseils de saison ...



Les sablés

Pour 50 pièces

Durée de préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

120 g de sucre

250 g de farine

125 g de beurre

1 oeuf

1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

1. Casser l'oeuf dans un saladier, y ajouter une pincée de sel, le sucre et le sucre vanillé. Mélanger avec une cuillère de bois jusqu'à ce que l'appareil blanchisse.
2. Ajouter la farine, puis mélanger avec les doigts pour obtenir du sable.
3. Ajouter le beurre et pétrir pour obtenir une pâte bien homogène.
4. Frapper la pâte en la lançant d'une main à l'autre jusqu'à obtenir une boule régulière. Si la pâte semble trop grasse et molle, y rajouter un peu de farine.
5. Laisser reposer la pâte au réfrigérateur durant un quart d'heure. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
6. Etaler de la farine sur la table et sur le rouleau à pâtisserie, puis étaler la pâte sur 5 millimètres d'épaisseur.
7. Découper au couteau, à l'emporte-pièces ou avec un verre les formes que vous souhaitez.
8. Poser ces formes sur une tôle beurrée ou recouverte de papier sulfurisé.
9. Mettre à four durant 20 min.

Les petits mots ...



Les petits mots choisis ...

En mars, les résidents ont relevé le défi d'écrire un ou plusieurs poèmes sur le Printemps, seul ou en groupe ...

Le printemps

Le printemps est la saison du renouveau.

A près les mois froids de l'hiver, la nature se réveille doucement. Les jours rallongent, la lumière devient plus douce et l'air se remplit de parfums frais. Les arbres se couvrent de bourgeons, les fleurs éclosent dans le jardin et les prairies se parent de mille couleurs.

Les oiseaux chantent dès l'aube, comme pour célébrer le retour des beaux jours. Les abeilles butinent de fleur en fleur, participant au grand cycle de la vie.

Les rivières gonflées par la fonte des neiges, murmurent à travers les paysages verdoyants.

Le printemps apporte aussi une nouvelle énergie aux hommes. On a envie de sortir, de marcher sous le soleil naissant, de respirer profondément et de profiter de la douceur retrouvée. C'est la saison de l'espoir, de projets et de recommencements.

Ainsi le printemps symbolise la renaissance et la promesse de jours lumineux, où tout semble possible.





Le printemps

Le matin de printemps s'ouvre doucement sur la campagne.

La lumière est claire et tendre, comme si le soleil venait à peine d'apprendre à sourire. Dans les prés, l'herbe neuve est d'un vert lumineux encore perlée de rosée.

Les arbres se couvrent de fleurs blanches et roses qui tremblent dans une brise légère. Les pétales parfois tombent comme une neige très douce.

Au loin un chemin de terre serpente entre les champs et disparaît derrière une colline paisible.

On entend les oiseaux qui se répondent d'un arbre à l'autre. Une abeille passe lentement au-dessus des fleurs sauvages et l'on sent la terre humide et les premiers parfums du renouveau.

Tout semble calme, simple et serein.

Le printemps est là, comme une promesse tranquille que la vie recommence.

Une brise légère fait trembler quelques pétales qui glissent dans le silence.

Tout semble paisible, mais dans cette beauté tranquille, il y a aussi une douce nostalgie, comme si la nature se souvenait de ce qui a été aimé.

Et au milieu de ce paysage vivant, le cœur ressent à la fois du renouveau et la mémoire tendre de ceux qui nous manquent.

Au revoir

En Janvier nous avons dit au revoir à :

- Christiane arrivée à la MARPA en juillet 2023
- Pierre arrivé à la MARPA en juin 2023

Ils ont tous les deux intégré un EHPAD.

Nous leur souhaitons une bonne intégration dans leur nouveau lieu de vie.

En février, nous avons dit au revoir à Martine, agent polyvalent à la MARPA depuis 2023.

Tous les résidents et personnels se sont réunis le 27 février pour lui souhaiter de bonnes vacances en attendant la retraite dans quelques mois !



Et que ça saute !

Chiffres & calculs



Préparez les ingrédients pour faire des crêpes pour 12 personnes.

Recette de crêpes pour 4 personnes :

250 g de farine
1/2 litre de lait
3 oeufs
2 cuillères à soupe de sucre
25 g de beurre
1 pincée de sel



Soit pour 12 personnes :

..... g de farine
..... litre de lait
..... oeufs
..... cuillères à soupe de sucre
..... g de beurre
..... pincées de sel

Préparez les ingrédients pour faire un jus d'orange maison pour 12 personnes.

Jus d'orange pour 5 personnes :

15 oranges
2 citrons et demi
10 cl de sucre de canne



Soit pour 12 personnes :

..... oranges
..... citrons
..... cl de sucre de canne

Préparez aussi les ingrédients pour faire 6 crêpes chocolat-amandes.

Garniture pour 10 crêpes chocolat-amandes :

10 cuillères à soupe d'amandes effilées
200 g de chocolat noir
120 g de crème fraîche
50 g de sucre



Pour 6 crêpes :

..... cuillères d'amandes
..... g de chocolat noir
..... g de crème fraîche
..... g de sucre

Parmi vos invités, Marie, Paul et Alexandre sont les plus gourmands.

Paul a mangé deux crêpes chocolat-amandes, Marie et Alexandre en ont pris chacun une. Alexandre et Paul ont pris chacun deux crêpes à la confiture de fraise et Marie une seule.

Paul et Marie ont mangé chacun une crêpe au citron.

Alexandre a mangé trois crêpes nature, Marie en a pris deux et Paul n'en a pris qu'une.

Marie et Alexandre se sont partagé une crêpe caramel-beurre salé.

Qui a mangé le plus de crêpes ? Combien en ont-ils mangé en tout ?

Pluie ou beau temps

Langage & Vocabulaire



Passez d'un mot à l'autre en changeant une seule lettre à chaque fois.

M	A	R	S
A	I	M	E

F	L	E	U	R	S
P	R	U	N	E	S

Passez d'un mot à l'autre en ajoutant une seule lettre à chaque fois.

Â	G	E		
N	U	A	G	E

Î	L	E			
		I			
	S				
S	O	L	E	I	L

Reliez ces mots de la météo à leur définition.

- | | |
|-----------------|------------------------------------------------------------|
| la bise ● | ● une petite pluie très fine |
| la brise ● | ● un brouillard léger |
| la giboulée ● | ● un grand coup de vent |
| l'averse ● | ● un vent sec et froid |
| la bruine ● | ● une pluie subite et abondante, de courte durée |
| la brume ● | ● un vent léger |
| la bourrasque ● | ● une averse soudaine, avec parfois du vent ou de la grêle |

Fiche 70



www.agoralude.com
Les jeux & exercices à imprimer
pour vos ateliers mémoire

Solutions

SOLUTIONS - fiche 69

Recette de crêpes pour 4 personnes :

250 g de farine
1/2 litre de lait
3 oeufs
2 cuillères à soupe de sucre
25 g de beurre
1 pincée de sel



Soit pour 12 personnes :

750 g de farine
1,5 litre de lait
9 oeufs
6 cuillères à soupe de sucre
75 g de beurre
3 pincées de sel

Jus d'orange pour 5 personnes :

15 oranges
2 citrons et demi
10 cl de sucre de canne



Soit pour 12 personnes :

36 oranges
6 citrons
24 cl de sucre de canne

Garniture pour 10 crêpes chocolat-amandes :

10 cuillères à soupe d'amandes effilées
200 g de chocolat noir
120 g de crème fraîche
50 g de sucre



Pour 6 crêpes :

6 cuillères d'amandes
120 g de chocolat noir
72 g de crème fraîche
30 g de sucre

C'est Alexandre qui mangé le plus de crêpes, avec 6 crêpes et demi.
Paul a mangé 6 crêpes.
Et Marie a mangé 5 crêpes et demi.

Marie, Paul et Alexandre ont donc mangé 18 crêpes en tout.

SOLUTIONS - fiche 70

M A R S

M A R E

A I M E

Autres réponses possibles :
MARI, MAIS et ARME

F L E U R S

P L E U R S

P R U N E S

Â G E

A N G E

N U A G E

Autres réponses possibles :
AUGE, AUNE et NAGE

Î L E

O E I L

I S O L E

S O L E I L

- | | | | |
|---------------|---|---|----------------------------------------------------------|
| la bise | • | • | une petite pluie très fine |
| la brise | • | • | un brouillard léger |
| la giboulée | • | • | un grand coup de vent |
| l'averse | • | • | un vent sec et froid |
| la bruine | • | • | une pluie subite et abondante, de courte durée |
| la brume | • | • | un vent léger |
| la bourrasque | • | • | une averse soudaine, avec parfois du vent ou de la grêle |

Programmation des animations à venir

Le samedi 18 avril à 15H

Salle des fêtes de MONTALZAT

Animation musicale

Proposée par les Amis du parc

Le mardi 27 mai



Ambroise Solo : Chansons françaises

A partir de 14H30 à la MARPA

Ouvert au public