



# Le journal des résidents

**Editorial**

Edition Juillet-Août 2019

Numéro 68. (Tirage à 450 exemplaires)

Page 1



10, rue Lamennais

35240 Retiers

☎ 02 99 43 51 03

☎ 02 99 43 55 46

@ mdr.retiers@libertysurf.fr

🌐 www.mdr-retiers.fr

**Dans ce numéro :**

<b>Editorial</b>	<b>P 1</b>
<b>Animations du mois</b>	<b>P 2</b>
<b>Informations</b>	<b>P 2 et P 7</b>
<b>« La chronique des résidents »</b>	<b>P 3 et P 4</b>
<b>Rencontre avec Magda Hollander Lafon</b>	<b>P 5</b>
<b>Le séjour à Locquirec</b>	<b>P 6</b>
<b>Recette</b>	<b>P 7</b>
<b>Jeux</b>	<b>P 8</b>

Les grandes chaleurs reviennent avec l'été, c'est pour cela qu'il nous semble important de rappeler quelques conseils afin d'éviter tout désagrément dû à la chaleur.

## Petits rappels sur : Que faire en cas de fortes chaleurs ?

### Rafrâchir sa chambre :

- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.
- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Ouvrez les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit.
- Provoquez des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure.
- Dans la mesure du possible, baissez ou éteignez les lumières électriques et plus généralement les appareils électriques susceptibles de dégager de la chaleur.

### Se rafraîchir :

- Pensez à vous asperger d'eau. Des brumisateurs sont à disposition auprès du personnel.
- Restez à l'intérieur de l'établissement dans les pièces les plus fraîches et au mieux, dans un espace rafraîchi (réglez votre système de rafraîchissement 5°C en dessous de la température ambiante).
- Passez au moins 2 ou 3 heures par jour dans un endroit frais : la salle à manger, la salle de détente et la salle à manger des familles sont équipées de climatiseurs qui sont mis en marche si nécessaire par le personnel.

### Éviter de sortir :

- Évitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h à 21h).
- Préférez le matin tôt ou le soir tard, restez à l'ombre dans la mesure du possible, ne vous installez pas en plein soleil.
- Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire.

### Se désaltérer :

- Buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale.
- Ne consommez pas d'alcool, qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation.
- Évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, cola) ou très sucrées (sodas) car ces liquides augmentent la sécrétion de l'urine.
- En cas de difficulté à avaler les liquides, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melons, pastèques, prunes, raisins, agrumes) et des crudités (concombres, tomates, sauf en cas de diarrhées), boire de l'eau gélifiée.
- Accompagnez la prise de boissons non-alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux (pain, soupes, etc.).
- Évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage, etc.).

*Bon été à tous...*

# INFORMATIONS

## Temps forts à venir :

### Mois de Juillet 2019 :

- Repas « fin de saison » dans le Biaù jardin (2 juillet)
- Journée galettes saucisses avec les bénévoles (4 juillet)
- Vernissage de l'exposition de Marie-Thérèse BEUCHEE (5 juillet)
- Sortie à la ferme du Colombier de Ste Colombe (11 juillet)
- « Parlons de la lune » avec les enfants de l'EVS « Croc vacances » (16 juillet)
- Barbecue à la Résidence des Lorienttes (EHPAD) de Martigné-Ferchaud (18 juillet)
- Sortie au Château des Pères de Piré/Seiche (24 juillet)
- Anniversaire des résidents en musique (25 juillet)

### Mois d'Août 2019 :

- Sortie au parc animalier de Pléchâtel (1<sup>er</sup> août)
- Sortie au parc du Thabor de Rennes (7 août)
- Après-midi semis et plants avec les enfants de l'EVS « Crocq vacances » dans le Biaù jardin (8 août)
- Après-midi chez Colombe Richard (bénévole) (13 août)
- Sortie aux Jardins de Brocéliande à Bréal/Montfort (21 août)
- Journée à La Guerche de Bretagne (marché et visite) (27 août)
- 2<sup>ème</sup> après-midi semis et plants avec les enfants de l'EVS « Crocq vacances » dans le Biaù jardin (28 août)
- Anniversaire des résidents en musique et contes (29 août)
- Forum des Associations au complexe sportif de Retiers (31 août)

## - Exposition dans la galerie :

### « Arc-en-ciel »

du 1<sup>er</sup> juillet au 29 août 2019.

Présentation des œuvres de  
Marie-Thérèse BEUCHEE



*Vernissage  
le 5 juillet à 15h00*

## Nous regrettons le décès de :



- M. **Joseph QUERAT**, décédé le 19 mai 2019.

- M. **Joseph DOUARD**, décédé le 24 mai 2019.

## Fête des familles 2019 :



**Forum des Associations le samedi 31 août  
2019 au complexe sportif de Retiers**

**Réunion des membres du « Conseil de la Vie  
Sociale » le mardi 24 septembre 2019**

# INFORMATIONS

« Le coin des gourmands »

## « Le flan aux œufs »

De Mme Adrienne DESRIVIERES



### Ingrédients :

#### **Pour le flan :**

- 6 œufs
- 1 litre de lait
- 100 grammes de sucre

#### **Pour le caramel :**

- 1 verre d'eau
- 15 pierres de sucre

### Préparation :

Battre les 6 œufs entiers et rajoutez le sucre.

Ensuite, incorporez le lait chaud.

Faites le caramel dans une casserole. Pour cela mélangez les 15 pierres de sucre et l'eau.

Chauffez jusqu'à ce que le caramel blondisse, surtout pas trop foncé sinon il risque de durcir.

Placer dans un moule le caramel et ensuite la préparation.

Mettre le tout dans un plat au bain marie pendant 50 minutes au four.

***Bon appétit !!!***

# Bienvenue

🌀 Bienvenue à Madame Elisabeth MEYER, entrée à la Résidence le 20 mai 2019.

Elle occupe la chambre 402 au secteur des Mimosas.

### Les blagues de Paulette :

Dans la brousse, un missionnaire tombe nez à nez avec un lion menaçant. Il lève les yeux vers le ciel :

- Mon Dieu, je vous en prie, inspirez des sentiments chrétiens à ce lion.

Le lion s'arrête, fait un signe de croix et dit :

- Mon Dieu, bénissez la nourriture que je vais prendre.



**Bienvenue à Léana, fille d'Elodie Joly, née le 24 avril 2019**

**et**

**Bienvenue à Lina, fille de Saïda Talvasson, née le 24 juin 2019.**



***Règle des mots masqués :***

Barrez les mots de la grille et cochez-les dans la liste. Ces mots peuvent se lire dans tous les sens et même obliquement.

ABATTOIR  
ABHORRER  
ABSENTER  
ACADEMIE  
ACCUSER  
AERATION  
AFFRETER  
AIRE  
ALIAS

ARABLE  
ARGENTE  
BELGIQUE  
CESSION  
CHANGER  
CHIFFON  
CODA  
COURAGE  
CREE

DIRIGER  
FEDERAL  
FLORALE  
FORER  
JONCHE  
LIRE  
LOUABLE  
MARE  
MATERNEL

MEDAILLE  
NORMALE  
PARFUME  
PASTEQUE  
REBATTRE  
STENCIL  
TRUC  
VIDE

C	O	U	R	A	G	E	L	A	M	R	O	N	C	R
C	H	A	N	G	E	R	E	B	A	T	T	R	E	E
A	V	I	D	E	C	E	S	S	I	O	N	T	U	T
B	B	E	F	L	O	R	A	L	E	O	N	L	Q	E
A	A	H	C	F	E	R	I	L	I	E	O	A	E	R
T	C	C	O	O	C	L	T	S	U	A	R	T	F	
T	C	N	D	R	N	N	A	B	A	Q	C	E	S	F
O	U	O	A	E	R	R	A	B	I	I	A	D	A	A
I	S	J	T	R	E	E	L	A	R	G	D	E	P	R
R	E	S	M	A	T	E	R	N	E	L	E	F	C	A
E	R	A	M	E	D	A	I	L	L	E	M	A	U	B
T	I	N	P	A	R	F	U	M	E	B	I	G	R	L
R	E	G	I	R	I	D	A	A	R	G	E	N	T	E

**QUI SUIS-JE ???**

Saurez-vous me reconnaître ?

Pour info, je suis actuellement résident  
et j'ai 20 ans sur cette photo



La photo du journal numéro 67 représentait :  
M. Louis QUEMERAIS (résident)

**Comité de rédaction de cette édition :**  
Journal réalisé lors d'activités collectives.