



LE JOURNAL DE LA RÉSIDENCE VALÉRIE

EHPAD MONTIGNY EN OSTREVENT

La Une du Château

NUMÉRO 210.

Edition d'un nouveau numéro chaque semaine !

Nous vous proposons chaque semaine les activités qui ont lieu dans l'établissement mais aussi à l'extérieur.

Ainsi que la vie du château et le menu de la semaine.

Bonne lecture !



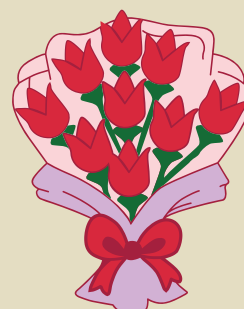
MOIS DE FÉVRIER 2026

SEMAINE DU 09 FÉVRIER 2026
AU 15 FÉVRIER 2026

**"À la mi-février déjà la lumière croît
avec l'heure"**



**Christelle, vous
accueille
au salon de coiffure
le mardi et vendredi
après midi à partir de
13h30**



**Le secrétariat est
ouvert
du lundi au
vendredi
de 8h30 à 16h30**



EHPAD Résidence Valérie
Place du Sana
59182 Montigny en Ostrevant

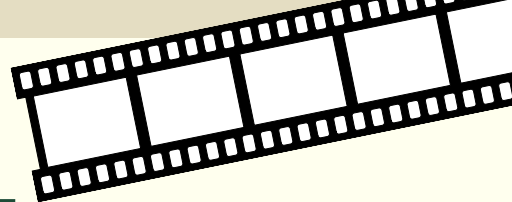


0327954954

Mail :
Ehpad.residencevalerie@gmail.com

Planning d'activités hebdomadaire (prévisionnel)

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
10h-11h00  Distribution du journal "la Une du journal" Dans tous les services Avec Mme Delliaux 	10h-11h00 Création du journal "la une du château" Avec Mme Delliaux	10h-11h00 "Sortie achat Personnel" (1 Mercredi sur deux) Avec Mme Delliaux 	10h-11h00 sur la période estivale : Jardin Partagé Sortie Marché de Montigny Avec Mme Delliaux	10h-11h00 Poursuite de la création du journal "la une du journal" Avec Mme Delliaux 
Mise en place de la table avec les résidents le midi en salle à manger au château de 11h00 à 11h45				
14h-16h "Atelier Quizz Musical" Salle à manger Château Avec Mme Delliaux 	14h-16h "Atelier Travaux Manuels" Salle à manger Château Avec Mme Delliaux 	14h-16h "Atelier tricot, couture, crochet" Salle à manger Château Avec Mme Delliaux 	14h-16h "L'association Les Blouses Roses" Atelier Mémoire Petite salle à manger Château Avec Anne Marie Pureur 14h-16h00 "Atelier Manuels" Salle à manger château avec Mme Delliaux 	14h-16h "Loto" Salle à manger Château Avec Mme Delliaux 



Programme TV

du 09 février 2026

au 15 février 2026

Jour/Chaîne	1	2	3	6	9	10	11
LUNDI	La belle et le boulanger	Le jour de ma mort	JO Club	Océania, les gardiens de l'océan	Scènes de ménages	Transformers	Quotidien
MARDI	Les animaux fantastiques	JO d'hiver: Jeux olympiques de Milan-Cortina 2026	Un si grand soleil	Chine, la fabrique d'une nation	L'île de la tentation *2019	90 enquêtes	Cleaners les experts du ménage
MERCREDI	Elsbeth	Anaon	JO Club	Qui veut être mon associé ?	Ilyes Djadel : Vrai	Sur la piste du Marsupilami	Incroyables mariages gitans
JEUDI	Leo Mattéi	JO d'hiver	Mort d'un berger	Qui veut mon associé ?	Y'a que la vérité qui compte	Geostorm	Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages
VENDREDI	Danse avec les stars	Les victoires de la musique	Les victoires de la musique	Zodi et Téhu , frères du désert	Enquête d'action	Batman Begins	L'âge de Glace
SAMEDI	Le dernier ceercle	J O d'hiver : Jeux olympiques de Milan Cortina 2026	Meurtres aux iles de Lérins	Blanca *2021	La petite histoire de France	Monk	Chroniques criminelles
DIMANCHE	Skyscraper	JO d'hiver : Jeux olympiques de Milan Cortina 2026	Deluge Mortel	Zone interdite	Nanny Mc Phee et le big bang	Esprits criminels	Friends : le défi

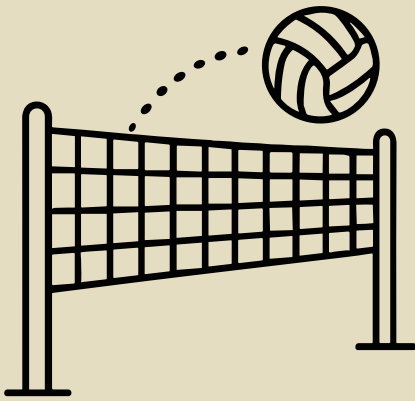


Jeudi 29 janvier 2026

Sortie Restaurant "La Choulette"



Echange avec le foyer de vie "La Source" vendredi 30 janvier 2026





**La salle snoezelen est à votre disposition.
Vous souhaitez prendre un rendez vous ?
Rapprochez vous des soignants**



**Les repas des anniversaires des résidents se déroulent 1 fois par mois.
Lors de votre anniversaire, vous avez la possibilité d'inviter 2 membres de
votre famille pour partager un bon moment.**

**Vos repas sont froids !!!
Nous pouvons faire réchauffer votre assiette, nous disposons dans chaque
salle à manger
de Micro ondes**



**Les horaires des Repas le midi : 12h15 -13h15
Repas du soir : 18h15 -19h15**



**Vous avez loupé un exemplaire du journal
" La Une du château"
Vous pouvez le retrouver dans un classeur (bleu)
à la salle à manger du Cht'i**



Jeux



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

BOUQUET

CARESSE

COUPLE

COEUR

BISOU

PARTENAIRE

BAGUE

MARIAGE

ROMANTIQUE

BONHEUR



Poulet fermier à la normande

Préparation

Assaisonnez les hauts de cuisse avec de la fleur de sel et du poivre.

Faites fondre le beurre dans la sauteuse et faites-y rôtir le poulet 4-5 mn de chaque côté.

Réservez le poulet sur un plat.

Épluchez et émincez les oignons. Rincez le céleri, émincez-le puis placez le tout dans la sauteuse.

Faites cuire doucement jusqu'à ce que les légumes soient fondants, puis ajoutez l'ail émincé.

Préchauffez le four à 180 °C.

Versez le cidre dans la sauteuse. Dès que le mélange frémit, ajoutez le bouillon, les feuilles de laurier et 3 brins de thym.

Remplacez le poulet dans la sauteuse, couvrez et enfournez pendant 30-35 mn.

Sortez le plat du four. Retirez le poulet. Incorporez la crème et la moutarde dans la sauteuse. Mélangez et placez sur feu doux pendant 3-4 mn, la sauce va épaissir.

Remplacez le poulet dans la sauteuse. Parsemez du restant de thym frais et de poivre.

Ingrédients

- 8 hauts de cuisse de poulet fermier
- 30 g de beurre doux
- 2 oignons jaunes
- 2 branches de céleri
- 2 gousses d'ail
- 480 ml de cidre fermier (Florian Bourrienne)
- 100 ml de bouillon (boeuf, volaille ou légumes)
- 2 feuilles de laurier
- 5 brins de thym frais
- 2 cuillère(s) à soupe de crème fraîche
- 2 cuillère(s) à café de moutarde à l'ancienne
- fleur de sel et poivre