



# LE JOURNAL DE LA RÉSIDENCE VALÉRIE

EHPAD MONTIGNY EN OSTREVENT

## La Une du Château

### NUMÉRO 216.

**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 MARS 2026

**SEMAINE DU 23 MARS AU 29 MARS 2026**

**"Une fille sans ami est un printemps sans rose."**



**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**



Taper  
Résidence  
Valérie



**EHPAD Résidence Valérie**  
Place du Sana  
59182 Montigny en Ostrevent



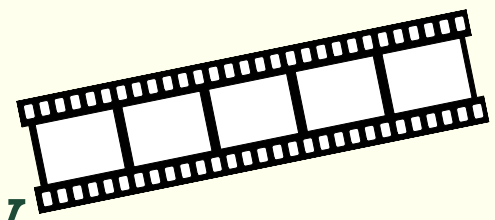
**0327954954**

**Mail :**  
**Ehpad.residencevalerie@gmail.com**



# Planning d'activités hebdomadaire (prévisionnel)

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

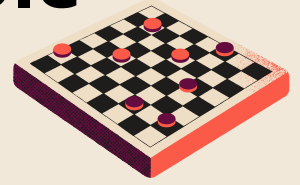


# Programme TV du 23 mars 2026 au 29 mars 2026

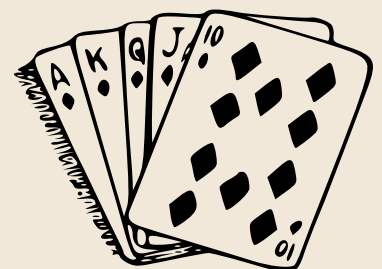
Jour/Chaîne	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>6</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>
LUNDI	Maison de retraite	L'art du crime	Le mystère Henri Pick	Marié au premier regard	Jack Reacher	Jurassic world	Appels d'urgence
MARDI	Koh Lanta	Le grand concert de la Francophonie célèbre Jean Jacques Goldman	Alex Hugo	Cauchemar en cuisine	L'île de la tentation *2019	90 enquêtes	Men in Black II
MERCREDI	S.W.A.T 2017	Apparences	Des racines et des ailes	Top chef	Le prime des vérités	Quotidien	Detox ta maison 7 jours pour tout ranger
JEUDI	Football : Mach amical international	Envoyé spécial	Meurtre en Guadeloupe	Arnaques !	y a que la vérité qui compte	Barbie	Mayday
VENDREDI	Danse avec les stars	Tropiques criminels	Le quizz des champions	Pekin express	Enquête d'action	The Amazing Spider-Man	Cleaners les experts du ménage
SAMEDI	The Voice	Patinage artistique	Meurtres en Gironde	Le traites	La petite histoire de France	New york Unité Spéciale	Chroniques criminelles
DIMANCHE	Football : Match amical	Rien à perdre	Beyond Paradise	Capital	Bodyguard	Retour chez ma mère	Pacific Rim

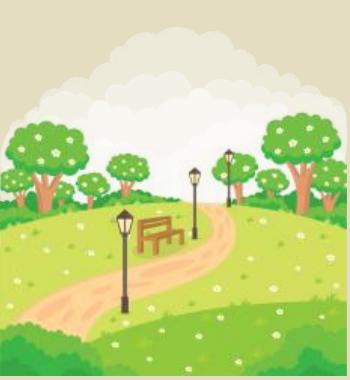


# Visite des élèves de l'École Pasteur/Malraux Jeudi 12 mars 2026



**Une agréable après-midi  
remplie de rires et de  
joie.**





# Mercredi 18 mars 2026

## Un moment partagé avec nos amis de l'IME Jacques Masson.



Nous avons profité du beau temps pour nous promener avec nos amis et partager un petit goûter ensemble au parc du Sana.





**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



FLEURS



VENT



ARC-EN-CIEL



ABELLE



BOURGEONS



SOLEIL



COCCINELLE



PLUIE



PAPILLON



PANIER



PLANTE



GRANDIR



## Printanière de légumes



### Ingrédients

Pour 4 personnes

Diminuer le nombre de personnes Augmenter le nombre de personnes

1.2 kg Petits pois à écosser

400 g Petites pommes de terre nouvelles

4 Carottes primeur

12 Oignons grelots

150 g Champignons de Paris

40 g Beurre

0.5 Citron

Sel

Poivre

### Étape 1

Brossez les pommes de terre sous l'eau froide. Faites-les cuire 10 min à l'eau salée puis égouttez-les.

### Étape 2

Ecossez les petits pois. Grattez et émincez les carottes. Pelez les oignons grelots. Nettoyez et coupez les champignons en quartiers. Citronnez-les.

### Étape 3

Dans une sauteuse, faites fondre 15 g de beurre et faites sauter les champignons, 5 min. Salez, poivrez et retirez-les. Remplacez-les par les carottes et les oignons, et faites-les revenir 5 min avec 25 g de beurre. Ajoutez les petits pois. Mélangez 1 min. Salez, poivrez. Versez de l'eau juste à hauteur. A l'ébullition, couvrez.

### Étape 4

Laissez cuire 10 min. Ajoutez les pommes de terre puis les champignons. Poursuivez la cuisson 10 min sans couvrir. En fin de cuisson, le jus doit être très court. Servez chaud, avec un rôti de veau ou un gigot d'agneau.



# LE JOURNAL DE LA RÉSIDENCE VALÉRIE

EHPAD MONTIGNY EN OSTREVENT

*La Une du Château*

NUMÉRO 216.

Apparition d'une nouvelle édition 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 AVRIL 2026



**Prochaine Parution le  
lundi 13 avril 2026**

**Christelle, vous  
accueille  
au salon de coiffure  
le mardi et vendredi  
après midi**



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

