



LE JOURNAL DE LA RÉSIDENCE VALÉRIE

EHPAD MONTIGNY EN OSTREVENT

La Une du Château

NUMÉRO 217.

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 13 AVRIL AU 19 AVRIL 2026

"Fleur d'avril tient par un fil."



**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**



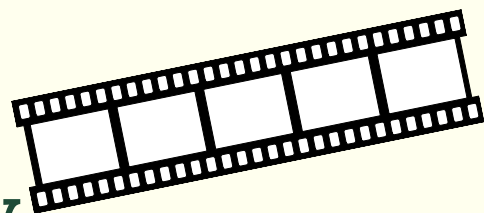
0327954954

**Mail :
Ehp.ad.residencevalerie@gmail.com**



Planning d'activités hebdomadaire (prévisionnel)

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



Programme TV du 13 avril 2026 au 19 avril 2026

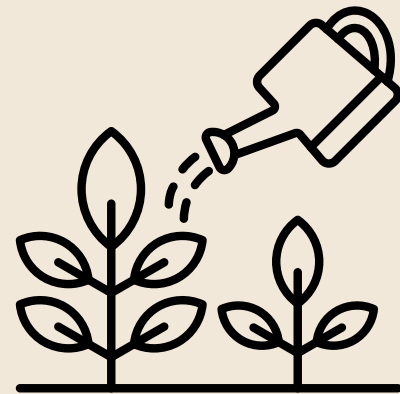
Jour/Chaîne	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>6</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>
LUNDI	Alter Ego *2026	je sais pas	Monsieur le maire	Marié au premier regard	La reine des neiges	Capitaine Marvel	Appels d'urgence
MARDI	Koh Lanta	Pupille	A priori	Arnaques !	L'île de la tentation *2019	Notre tout petit mariage	Kung Fu Panda
MERCREDI	Grey's Anatomy	Phoenix	Secrets d'histoire	Top chef	Enquêtes criminelles	Les vengeances de maître Poutifard	Detox ta maison 7 jours pour tout ranger
JEUDI	Flashback	Envoyé spécial	La doc et le véto	Un inconnu nommé Bourdon	y a que la vérité qui compte	Quotidien	Tatoo Cover Sauveurs de tatouages
VENDREDI	Danse avec les stars	Tropiques criminels	La fête de la chanson française - 20 ans d'émotions	Pekin express	Enquête d'action	Edge of Tomorrow	Budapest
SAMEDI	The Voice	100 % logique : la réponse est sous vos yeux	Meurtres à Concarneau	Le traites	Football : Éliminatoires de la coupe du monde féminine	New york Unité Spéciale	Chroniques criminelles
DIMANCHE	Une année difficile	Le sens de la famille	Beyond Paradise	Capital	Juste ciel !	Esprits criminels	Jane



**Avec ce beau temps, l'envie de jardiner se manifeste.
Petit atelier de jardinage
Mercredi 08 avril 2026**

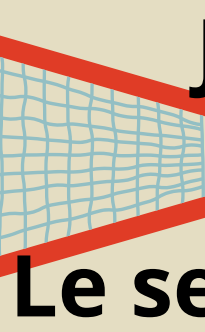


Préparation
pour faire des
semis de
tomate salade
radis, etc



**Achat de fleurs pour embellir les espaces
Les fleurs sont un excellent moyen d'apporter de la joie et de la couleur à tout
environnement.**



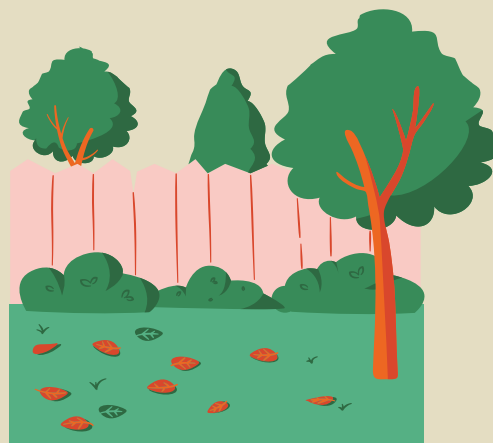


Jeudi 09 avril 2026

Echange avec

Le service d'accueil de jour

"la Source"





**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



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



Canette et légumes de printemps Un délice printanier.

Nombre de personnes 4 PERSONNES

Temps de préparation 10 MIN.

Temps de cuisson 20 MIN.

Ingrédients

4 filets de canette

2 carottes nouvelles

4 oignons nouveaux

12 asperges vertes

200 g de haricots verts

200 g de petits pois frais

30 g de beurre coupé en dés

1 pincée de sucre

fleur de sel

poivre du moulin

HIPPOPOTAME
RHINOCEROS
LION
TIGRE
CHAMEAU
DROMADAIRE

ANTILOPE
GIRAFE
ZEBRE
ELEPHANT
GORILLE
LEOPARD

Préparation

Lavez les légumes. Coupez les carottes pelées dans la longueur et les oignons en deux. Ôtez la partie dure des asperges. Équeutez les haricots. Placez les légumes dans une cocotte, ajoutez le beurre et le sucre, salez et versez 2 c. à soupe d'eau. Couvrez de papier cuisson en rentrant les bords pour créer une poche hermétique. Trouez le centre du papier pour laisser échapper la vapeur. Laissez cuire 20 mn sur feu doux.

Incisez la peau des filets de canette sans toucher la chair. Faites-les cuire dans une poêle huilée à feu vif, côté peau, 4 mn, retournez-les 2 mn. Réservez-les dans du papier cuisson pour les garder au chaud sans qu'ils ne perdent leur jus. Versez les légumes cuits dans la poêle, mélangez. Salez et poivrez la viande et servez avec les légumes.