



LE JOURNAL DE LA RÉSIDENCE VALÉRIE

EHPAD MONTIGNY EN OSTREVENT

La Une du Château

NUMÉRO 229.

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 JUILLET 2026

SEMAINE U 20 JUILLET AU 26 JUILLET 2026

"Pour la Sainte-Madeleine, la noisette est pleine, le raisin coloré, le blé ferme"



**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**

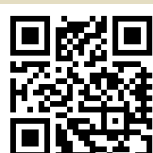


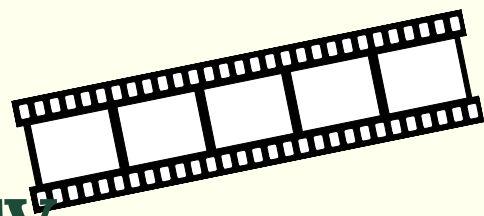
**EHPAD Résidence Valérie
Place du Sana
59182 Montigny en Ostrevant**



0327954954

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





Programme TV du 20 juillet 2026 au 26 juillet 2026

Jour/Chaîne	1	2	3	6	9	10	11
LUNDI	Camping paradis	Enquêtes au paradis	La chèvre	Le maillon faible	Asterix et cléopâtre	Tenet	Appels d'urgence
MARDI	Le transporteur	Visions	OPJ	Zone interdite	Les 20 chansons de comédie préférées des Français	90'enquêtes	Les Cadors
MERCREDI	Un indien dans la ville	Tout cela je te le donnerai	Secrets d'histoire	J'en connais un rayon	Enquêtes d'action	L'agence, nouvelles destinations	Baby Boom
JEUDI	The flash	Qui ment ?	Tom et Lola	Cauchemar en cuisine	y a que la vérité qui compte	Secret Story	Pop Redemption
VENDREDI	50 min inside le mag : les 20 ans	Tropiques criminels	Sardou autoportrait	14 jours pour aller mieux	Enquête d'action	Sales gosses	New york Unité Spéciale
SAMEDI	Le grand concours	Fort Boyard	Cassandra	La grande fête des tubes 80,90,2000	La petite histoire de France	New york : unité spéciale	Incroyables mariage des gitans
DIMANCHE	Supercondriaque	Heureux gagnants	Enquêtes à haut risque	Capital	Le cerveau	Esprits criminels	Il ne faut jurer... de rien !



Planning des Animations ponctuelles du mois de juillet 2026



01
juillet
2026

^{14h15}
Nos amis de l'IME de Jacques Masson de Montigny en Ostrevent

02 & 30
juillet
2026

10h30
La Bonne Franquette

03/10/17/24
juillet
2026

11h00 / 11h45
Groupe de Lecture avec Mme Ducatel

02/16/30
juillet
2026

14h15
Nos amis de SAj de La Source + Hygiène des mains

03/17/31
JUILlet
2026

14h15
Nos amis du foyer la Fontaine

07
juillet
2026

12h15
Repas à thème "Les vacances du sud"

09
Juillet
2026

09h30
Sortie "Pêche" à Wahagnies

15
juillet
2026

15h30
Anniversaire des résidents nés au mois de juillet

21
juillet
2026

15h00
Le coeur sur la patte

25
juillet
2026

10h30
Yoga du rire

28
juillet
2026

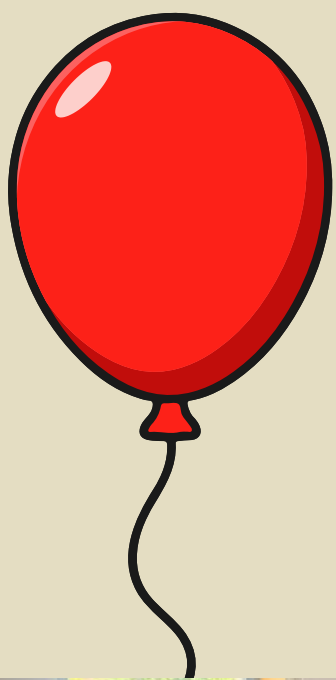
09h30
Sortie au Touquet (selon le temps)

6/13/20/27
juillet
2026

11h30 - 15h30
Présence des Personnes du CRT

Mercredi 15 juillet 2026
Goûter d'anniversaire avec
les résidents nés en juillet







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

**Les goûters des anniversaires des résidents se déroulent tous les 2ème
Mardis du mois à partir de 15h30.**

**Lors de votre anniversaire, vous avez la possibilité d'inviter 4 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)
au foyer**



Jeux Recette

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

CHEVALIER	MANUSCRIT	GLADIATEUR	MOMIE
CATACOMBE	CIVILISATION	PYRAMIDE	DINOSAURE
FOSSILE			

Délicieuse salade d'été facile



Tomate cœur de bœuf

Concombre

Avocat

Oignon rouge

Feta

Roquette

Basilic frais

Huile d'olive vierge extra

Vinaigre balsamique

Sel & poivre

Préparer les légumes :

Laver soigneusement chaque légume puis couper les tomates en quartiers,

le concombre en demi-rondelles, l'avocat en dés et l'oignon en fines lamelles pour obtenir une jolie variété de couleurs et de textures.

Huiled'olive

Couper la feta :Détailler la feta en petits cubes réguliers. Cela évite qu'elle ne s'émiette trop dans le saladier et chaque bouchée sera gourmande.Assembler la salade :Réunir tous les légumes coupés ainsi que la roquette et la feta dans un grand saladier. Mélanger délicatement en soulevant la préparation pour ne pas écraser les ingrédients.

Assaisonner :Verser l'huile d'olive puis le vinaigre balsamique directement sur la salade. Saler et poivrer puis mélanger à nouveau très doucement pour garder de beaux morceaux colorés.Finaliser avec le basilic :Ajouter les feuilles de basilic frais au dernier moment pour que leur parfum se diffuse sans perdre leur fraîcheur. Servir aussitôt pour garder toute la vitalité des légumes.