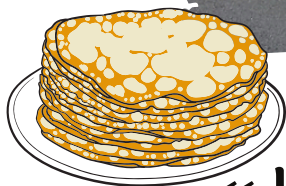
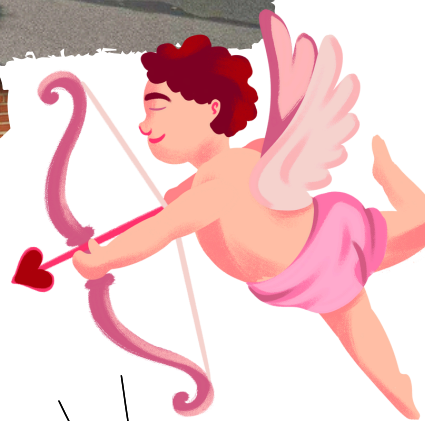




L'E.H.P.A. nous Février 2025



Citation du mois :

« La veille de la chandeleur,
l'hiver se passe ou prend vigueur. »



Sommaire

Les anniversaires du mois

Rappel éco-gestes

Les menus

Les animations

"Le saviez vous"

La minute Prévention :

"Bon à savoir sur le sommeil"

Retour en images

Jeux et solutions

Décès

Bloc-notes et outils de bureau





Aérer, c'est ouvrir les fenêtres en grand



J'aère
en toute saison



J'aère plusieurs fois par jour
5 à 15 minutes maximum



Je n'aère **pas**
en entrebâillement

J'ouvre les fenêtres en grand pour enlever l'humidité et les polluants de mon logement.

Je n'ai pas besoin d'ouvrir trop longtemps la fenêtre : 5 à 15 minutes suffisent.

Si j'aère en entrebâillement, ce n'est pas assez efficace pour améliorer l'air de mon logement.



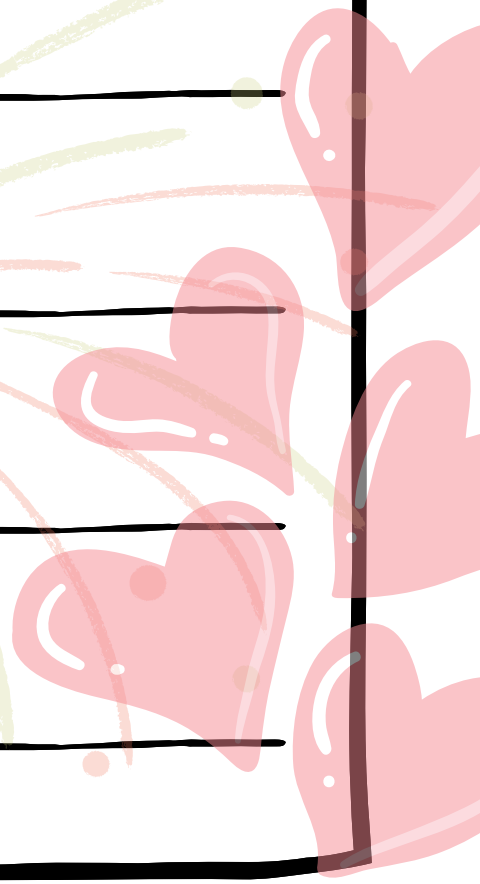
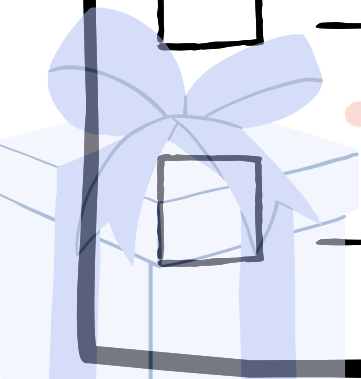
**Je pense à fermer
mon chauffage avant
d'aérer mon logement.**



Les anniversaires du mois

☐

11 Février: Mme Chantal CREPIEUX

☐☐☐☐☐

Lundi 3 février

Potage

Croustillant au fromage
Sauce champignons
Purée de pdt
Jardinière de légumes

Fromage - beurre
Liégeois café

Mardi 4 février

Betteraves rouges

Saucisse de volaille
Sauce brune
Lentilles et pdt
Carottes

Fromage - beurre
Fruit

Mercredi 5 février

Salade de pâtes

Rôti de porc
Sauce moutarde
Riz
Salsifis tomates

Fromage - beurre
Fromage blanc sucré

Jeudi 6 février

Chou-fleur vinaigrette

Lasagne à la bolognaise
Salade

Fromage-Beurre
Fruit

Vendredi 7 février

Carottes râpées

Poisson blanc
Sauce crème
Pdt en quartier
Petits légumes

Fromage - beurre
Cake au citron

Samedi 8 février

Cœur de palmier et tomate

Rognons de bœuf
Sauce marchand de vin
Pdt béchamel
Poêlée de champignons

Fromage - beurre
Poire au vin

Dimanche 9 février

Pêche au thon

Effiloché de porc
Sauce paysanne
Pdt
Chou rouge aux pommes

Fromage-Beurre
Tartelette aux poires



Unité Centrale de Production de Repas (UCPR) - Rue de Noeux - 62113 VERQUIGNEUL - Tél. 03 21 61 40 70 - www.sivom-bethunois.fr

Lundi 10 février

Potage

Sauce Carbonara
Pâtes Tortis
Fromage râpé

Fromage - beurre
Mousse au chocolat

Mardi 11 février

Pizza au fromage

Rôti de dinde
Sauce charcutière
Flageolets et pdt
Haricots verts

Fromage - beurre
Fruit

Mercredi 12 février

Salade de carottes et maïs

Burger de veau
Sauce échalote
Frites
Julienne de légumes

Fromage - beurre
Yaourt aux fruits mixés

Jeudi 13 février

Macédoine de légumes

Hachis parmentier
Salade

Fromage-Beurre
Fruit

Vendredi 14 février

Saucisson à l'ail

Sauté de poisson
Sauce citron
Riz
Ratatouille

Fromage - beurre
Compote de pomme

Samedi 15 février

Potage

Fondue d'endives à la
saucisse fumée
Pdt en quartier

Fromage - beurre
Pain perdu

Dimanche 16 février

Pâté de Campagne

Paleron de bœuf
Sauce poivre
Pdt au romarin
Haricots beurre

Fromage-Beurre
Chou au chocolat



Lundi 17 février

Betteraves rouges

Boulettes d'agneau
Sauce curry
Purée de pdt
Epinards à la crème

Fromage - beurre
Crème dessert caramel

Mardi 18 février

Couscous de poisson
Semoule
Légumes

Fromage - beurre
Fruit

Mercredi 19 février

Feuilleté de la mer

Aiguillettes de volaille
Sauce marengo
Pdt boulangère
Poêlée de brocolis/carottes

Fromage - beurre
Flan vanille

Jeudi 20 février

Potage

Boudin noir
Pdt vapeur
Pomme cuite

Fromage - beurre
Fruit

Vendredi 21 février

Salade au maïs

Palette à la diable
Sauce moutarde
Frites

Fromage - beurre
Liégeois café

Samedi 22 février

Céleri rémoulade

Chou farci
Sauce tomate
Gratin de pdt

Fromage - beurre
Pêches à la crème et coulis de fruits

Dimanche 23 février

Œuf macédoine

Langue de bœuf
Sauce piquante
Riz
Légumes du pot

Fromage-Beurre
Cake aux fruits rouges



Unité Centrale de Production de Repas (UCPR) - Rue de Noeux - 62113 VERQUIGNEUL - Tél. 03 21 61 40 70 - www.sivom-bethunois.fr

Lundi 24 février

Potage

Paupiette de veau
Sauce forestière
Pdt en quartier
Poêlée de haricots verts/beurre

Fromage - beurre
Fruit

Mardi 25 février

Macédoine de légumes

Sauce bolognaise
Pâtes Macaronis
Fromage râpé

Fromage - beurre
Liégeois chocolat

Mercredi 26 février

Potage

Mijoté de porc
Sauce thym
Semoule
Poêlée de 4 légumes

Fromage - beurre
Fromage blanc sucré

Jeudi 27 février

Chou-fleur sauce cocktail

Rôti de dinde
Sauce petits légumes
Pdt noisette
Courgettes à la crème

Fromage - beurre
Fruit

Vendredi 28 février

Céleri rémoulade

Sauté de poisson blanc
Sauce colombo
Riz
Julienne de légumes

Fromage - beurre
Yaourt aromatisé

Samedi 1 er mars

Chou rouge vinaigrette

Tripes à la mode de Caen
Frites

Fromage - beurre
Pomme cuite vergeoise

Dimanche 2 mars

Roulade et pâté de campagne

Sauté de bœuf aux carottes
Gratin dauphinois
Endive braisée

Fromage-Beurre
Tartelette citron

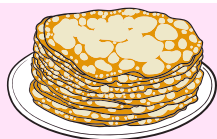


RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS

DU 3 AU 14 FÉVRIER 2025

lundi 3 au vendredi 7

LUN.



15h-16h30

Atelier culinaire : crêpes

lundi 10 au vendredi 14

LUN.



15h00-16h30

Chorale des
Sorbiers

MAR.



10h-11h

Activité avec le RPE à GUYNEMER

15h-16h30

Rédaction du journal ou jeux de société
avec les Blouses Roses

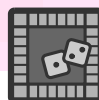


MAR.



15h-16h30

Ciné des aînés à Bruay
"La pie voleuse"



MER.

14h30-16h30

Boccia

UnisCité



MER.

15h-16h

Exposition " Fragment
d'Art" à la Chapelle

JEU.



14h30-16h30:

Karaoké au Rivage

ou

15h00-16h30:

Atelier créatif



JEU.



15h-16h30

Atelier créatif by
Brigitte

VEN.



11h-11h45

Réveil musculaire

14h30-16h30:

Groupe de travail sur le projet
d'établissement



VEN.



11h-11h45

Réveil musculaire

14h30-16h30:

Groupe de travail sur le projet
d'établissement



On vous attend!

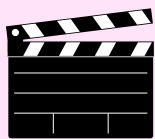
Sous réserve de modification*

RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS:

DU 17 AU 28 FÉVRIER 2025

lundi 17 au vendredi 21

LUN.



15h-16h30:
Film à la résidence

lundi 24 au vendredi 28

LUN.



15h-16h30:
Atelier culinaire
18h30-19h30:
Repas convivial



MAR.



15h-16h30
Jeux de mémoire



MAR.



12h-14h:
Sortie à la Kantina
15h-16h30
Atelier numérique

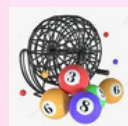


UnisCité

MER.

15h-16h30
Mandala Zen et
Diamond painting

MER.



15h-16h30
Loto

UnisCité

JEU.



15h-16h30
Atelier créatif
by Brigitte

JEU.



15h-16h30
Atelier créatif
by Brigitte

VEN.



11h-11h45
Réveil musculaire
15h-16h30
Groupe de travail sur le projet
d'établissement

VEN.



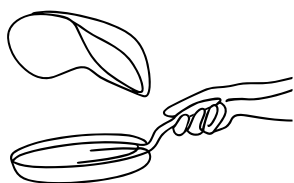
11h-11h45
Réveil musculaire
14h-16h30
Sortie à Géotopia

On vous attend!

Sous réserve de modification*



Le saviez-vous ?



La chandeleur

La Chandeleur tire son nom des "chandelles" qui étaient allumées en signe de purification. Cette fête trouve ses racines dans les rites romains de la lumière et de la fertilité au début du mois de février. Au fil des siècles, elle a été christianisée, devenant une célébration de la présentation de Jésus au Temple, 40 jours après sa naissance.

L'association entre la Chandeleur et les crêpes remonte au Moyen Âge. À cette époque, on croyait que la prospérité de l'année dépendait de la façon dont on cuisinait les crêpes. La forme ronde et dorée des crêpes rappelle le disque solaire, symbolisant la lumière croissante et le retour du printemps. La tradition veut également que l'on fasse sauter la première crêpe de la main droite tout en tenant une pièce d'or dans la main gauche. Si la crêpe retombe correctement dans la poêle, la prospérité est assurée pour l'année à venir.

La Chandeleur est donc l'occasion parfaite pour réunir famille et amis, petits et grands, autour d'une table garnie de crêpes. Qu'elles soient sucrées ou salées, la diversité des garnitures offre une expérience culinaire riche et savoureuse.

En conclusion, la Chandeleur est bien plus qu'une simple fête religieuse. C'est une célébration joyeuse de la lumière, de la chaleur naissante et de la promesse de jours plus longs.



Crêpes maison

Pour 20 à 25 crêpes



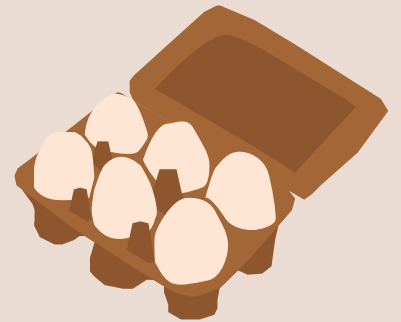
Ingrédients

1. Verser la farine et le sucre
2. Ajouter les oeufs et fouetter
3. Verser le lait, mélanger
4. Laisser reposer 3h sous un torchon
5. Cuire les crêpes avec du beurre
6. C'est prêt !

Ingrédients



250g de farine



3 oeufs



100g de sucre



60cl de lait



PREVENTION



Bon à savoir sur le sommeil !

SOMMEIL & PERSONNES ÂGÉES



LES RÉFLEXES SIMPLES À ADOPTER

PAR SYLVIE BONIN-GUILLAUME ET
KIYOKA KINUGAWA-BOURRON, GÉRIATRES



1.

PRÉCONISER DES
LEVERS ET
COUCHERS À
HEURE RÉGULIÈRE



2.

AVOIR UNE
ACTIVITÉ
PHYSIQUE



3.

AVOIR UNE
EXPOSITION À LA
LUMIÈRE
PENDANT LA
JOURNÉE



4.

MAINTENIR UNE
VIE SOCIALE



5.

NE PAS SE
COUCHER TROP
TÔT (ET NE PAS
FAIRE DE SIESTE
TROP LONGUE)



6.

ÉVITER LES
TRAITEMENTS QUI
PEUVENT CRÉER
DES INSOMNIES



7.

ÉVITER DE
PRENDRE LE SOIR
DES MÉDICAMENTS
DIURÉTIQUES



8.

ÉVITER LES REPAS
TROP RICHES OU
TROP LÉGERS LE
SOIR



9.

ÉVITER TOUS LES
EXCITANTS
(CAFÉ, THÉ,
ALCOOL)



10.

ÉVITER LES
ÉCRANS



11.

RESPECTER LA
NUIT (RIDEAUX,
SILENCE,
TEMPÉRATURE
CONFORTABLE)



12.

STABILISER LES
MALADIES QUI
PEUVENT
ENTRAÎNER LES
RÉVEILS
NOCTURNES



Retour en images des activités



- *Atelier RPE*
- *Sortie au Bar de Guynemer et rencontre avec France 3 télévision*
- *Ciné des Aînés à Bruay-la-Buissière*
- *Atelier culinaire*
- *Sortie au Louvre Lens*
- *Remue-méninges à l'EHPAD Marie Curie*
- *Loto avec l'école Notre Dame de Lourdes de Béthune*
- *Chorale des Sorbiers*







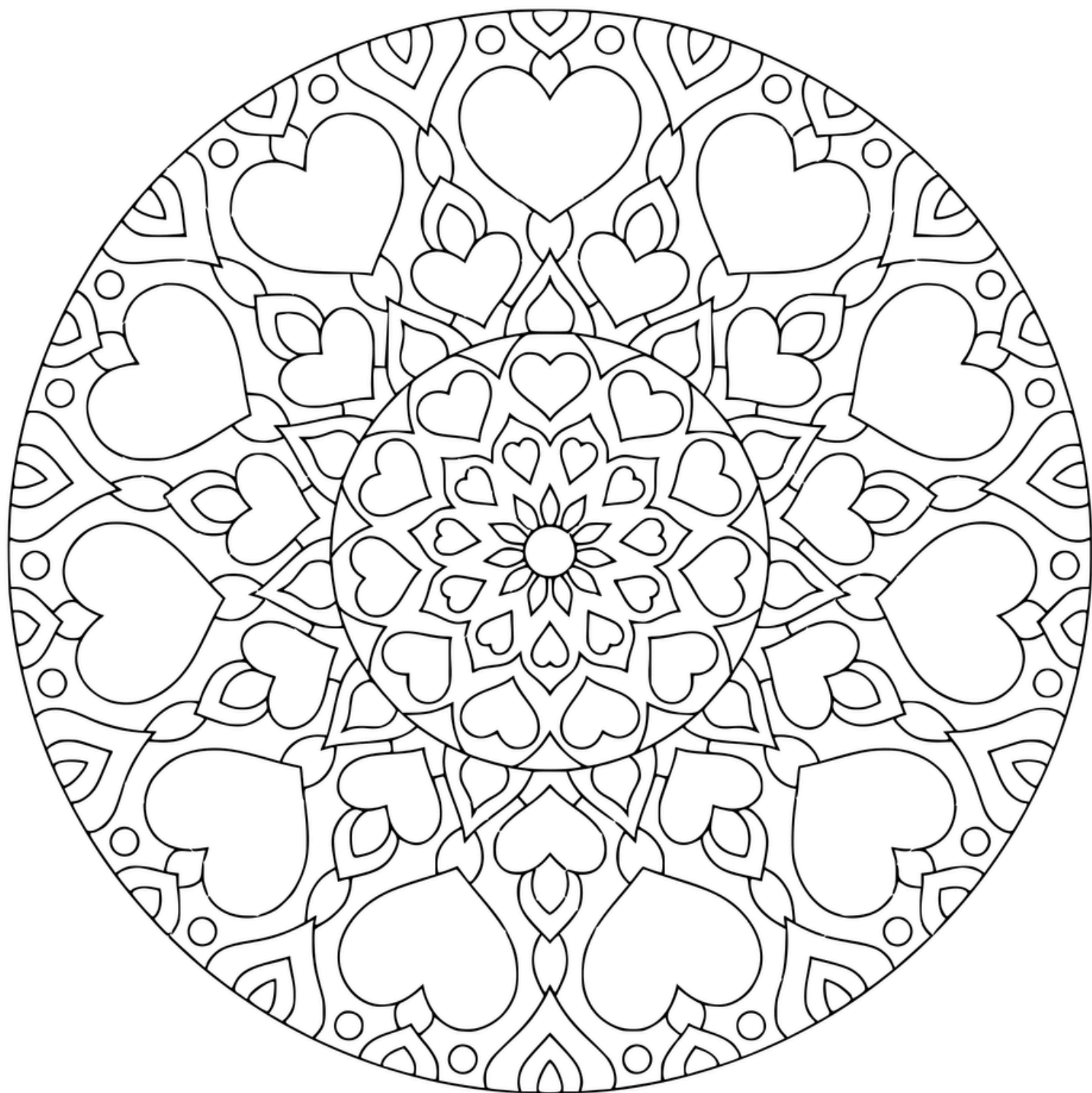




Joyense Saint Valentin

YVRDZ
UUXHZZP
GZRUEFLKN
FYZREAKIPDUJ
YTXNRPNMQDSCI
WVEDAUIKHGRXHQH
FUSWPOUVLPKROWALDNIMDBRNNOOYZZ
RXOBEMZZYNMPCVHEOLES
ARRRWAPXFUWAOLCWTNFUOSQJBD
ICKEPFWNFUDQLEITIMAYA
SMMAMOUROEPTAHRQHVSANEDACUAPRN
EHOBBIACHSNKTFSPESH
BNHHQPAZPIRVWYYCJLUNUFUEFLHHTC
UGAHRYFUSJUEGYQNELPEPDHWCDCC
MTLTKNEEHCKOLTD
AEWZVYUVS
SDVQEGCJTQFC
IZYVAKFQE
YUNBZSLIRLOGEFKPGDRP
PMMIQUEBOUQUETREVU
JTEVSZCKVQLKGM
VBOYCSHXCTNYQU
CNFXUTEKJGQB
MYRVUNDJAK
KJMLYKKT
RMFULX
COXO
QG

- | | | | |
|------------|------------|-------------|------------|
| • Aimer | • Bisou | • Clé | • Fraise |
| • Amitié | • Bouquet | • Cœur | • Lettre |
| • Amour | • Cadeau | • Cupidon | • Ourson |
| • Amoureux | • Cadenas | • Enveloppe | • Parfum |
| • Bague | • Carte | • Flèche | • Partager |
| • Ballon | • Chocolat | • Fleur | • Rose |





Nous regrettons le décès de

Monsieur FRANCOIS

Jean- Louis

Logement n° 16



FÉVRIER 2025

Mon objectif du mois :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					01	02 
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Notes :

À faire :