

NOVEMBRE 2025 - N° 303

DE VOUS À NOUS



November



Maison de Retraite Protestante

2252 Route de Mende, 34090 Montpellier



contact@mrp34.org



www.mrp34.org

hello **SOMMAIRE**

NOVEMBER



PAGE 2 : La rubrique du lieu de vie

PAGES 3 à 6 : Les actualités de la MRP

PAGE 7 : Loto du comité des fêtes

PAGE 8 : Nouveau matériel à la MRP

PAGE 9 : Tasko, un compagnon à 4 pattes

PAGE 10 : Le projet du mois

PAGE 11: En mémoire de...

PAGES 12 à 14: L'atelier cuisine

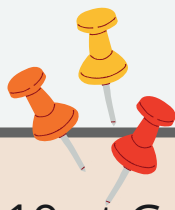
PAGE 15 : La commission restauration

PAGE 16 : Bienvenue à la MRP

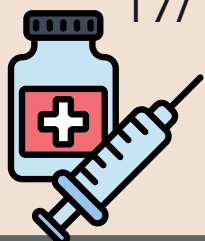
PAGE 17: Les anniversaires du mois

PAGE 18: Les dates clés

PAGE 19: Le planning d'animation



Les vaccinations COVID-19 et Grippe, auront lieu entre le 17/11 et le 28/11 pour les résidents et salariés qui le souhaitent.



LA RUBRIQUE DU LIEU DE VIE

LES RÉSIDANTS PRENNENT LA PLUME POUR ANNONCER LES MENUS DU JOUR

Chaque matin, c'est un petit rituel bien apprécié dans la maison. Quelques résidents se rassemblent autour du tableau d'affichage pour y inscrire les menus du jour. Un geste simple mais qui a toute son importance.

"C'est agréable de savoir ce qu'on va manger et de pouvoir le partager avec les autres" explique Mr Jan, fidèle participant.

En plus d'apporter une touche de convivialité, cette activité valorise la participation des résidents à la vie quotidienne.

Les plus réactifs décorent parfois le tableau de dessins ou de petits mots doux, pour le plaisir des yeux et du cœur.

"Ce moment d'écriture est aussi un moment d'échanges et de sourire", souligne l'équipe du LDV.



LES ACTUALITÉS DE LA MRP

“BONNE RETRAITE !”

Le Mercredi 1er octobre, nous avons partagé un moment plein d'émotion pour fêter le départ à la retraite d'Ariane, kinésithérapeute à la MRP, après de nombreuses années passées au service des résidants.

Toujours à l'écoute et bienveillante, elle a su accompagner chacun avec professionnalisme et humanité.

Les résidants, tout comme l'équipe, la remercient chaleureusement pour son dévouement et sa bonne humeur.

Nous lui souhaitons une retraite douce, active et remplie de beaux projets.

Merci Ariane !



MOBILISATION

“LES VIEUX MÉRITENT MIEUX”

Jeudi 16 octobre après-midi, les résidents de la Maison de Retraite Protestante, accompagnés des familles, des professionnels, des administrateurs et de plusieurs invités, se sont rassemblés sur la terrasse d'entrée de l'établissement pour participer à la grande mobilisation nationale de la FNADEPA : « **Les vieux méritent mieux !** »

Cet événement, préparé depuis plusieurs semaines avec les résidents, a fédéré toute la communauté autour d'une même cause. Les équipes avaient diffusé l'information par le bouche-à-oreille, préparé les casquettes et les résidents ont customisé les t-shirts. Les paroles de la chanson écrite spécialement pour l'occasion ont été transmises à chacun. Dès 14h30, tout le monde s'est réuni pour répéter les refrains, s'échauffer la voix et mettre en place une petite chorégraphie, dans la bonne humeur.

Un moment fort a été le tournage d'un clip où salariés portant les t-shirts et cannes en mains, et les résidents avec les casquettes sur la tête, ont uni leurs voix et leurs gestes pour former un magnifique tableau collectif, ponctué de rires et de poings levés.

Le Midi Libre et le journal protestant Le Cep étaient présents pour relayer cette belle mobilisation. Ensemble, le cortège s'est ensuite dirigé vers la route de Mende, où une banderole a été déployée et les slogans « Les vieux méritent mieux ! » ont résonné, attirant les regards et les encouragements des automobilistes de passage.

Cette après-midi engagée fut une véritable réussite, témoignant de la solidarité et de la détermination de tous à réclamer une loi grand âge et des moyens d'urgence pour mieux accompagner nos aînés.

Un grand merci à tous les participants et à toutes les personnes qui soutiennent cette cause !





Découvrez la chanson
"Les Vieux méritent
mieux" créée par la
MRP

LE LOTO DU COMITÉ DES FÊTES

Dimanche 26 octobre a eu lieu à la Maison de Retraite Protestante le loto du comité des fêtes !

Le loto a été un franc succès, résidants, familles et amis ont répondu nombreux à l'invitation.

A partir de 14h30, les participants ont commencé à s'installer dans la salle polyvalente (grand salon) pour un début de partie vers 15h. Au total, 3 parties ont été jouées, avec à la clé bons d'achats, accessoires de la maison, bouteilles de vin...

Pendant les entractes, certains en ont profité pour acheter une crêpe ou deux, confectionnées par les soins du comité des fêtes, ou boire un petit coup dans les verres éco cups (gobelets réutilisables) aux couleurs de la MRP !

Pour rappel, tous les gains réalisés par le comité des fêtes serviront à financer de futurs projets portés par le service animation.

Le comité des fêtes souhaite remercier l'ensemble des partenaires qui ont offert un lot: SARL Dehail, Rita Perez Coiffure, Nicolas Entretien, l'école Sylvia Terrade, la Pharmacie Vert Bois, Arceaux Boucherie, Passion Froid, Benjamin EURL (fruits et légumes).



NOUVEAU MATÉRIEL À LA MRP

Bonne nouvelle ! Du matériel tout neuf est arrivé à la MRP.

Nous avons reçu des barres parallèles pour aider les kinésithérapeutes et notre alternante psychomotricienne dans leur travail de rééducation de la marche, prévention des chutes, équilibre et verticalisation des résidents qui en ont besoin.

Le Vendredi 10 octobre dernier, les résidents de l'atelier équilibre ont pu partager à notre alternante leurs idées pour aménager cet espace.

À bientôt pour le suivi des améliorations de cet espace !



TASKO, UN COMPAGNON À QUATRE PATTES AU GRAND CŒUR

Quand on travaille en EHPAD, on apprend vite que le lien humain est le plus beau des remèdes. Aider, écouter, partager un sourire... c'est tout cela qui fait la richesse de notre métier. Mais parfois, un regard doux, une truffe curieuse et une queue qui remue peuvent apporter encore plus de chaleur, c'est là qu'entre en scène Tasko, mon chien.

Depuis toujours, Tasko m'accompagne dans la vie comme dans le cœur. Chaque matin, quand je partais travailler, je voyais dans ses yeux la même émotion que chez les résidents : la solitude. Celle d'un chien qui attend son humaine, et celle de personnes âgées qui, parfois, attendent une visite, un mot, une présence. Et je me suis dit : pourquoi ne pas réunir ces deux mondes pour qu'ils s'apportent mutuellement ?

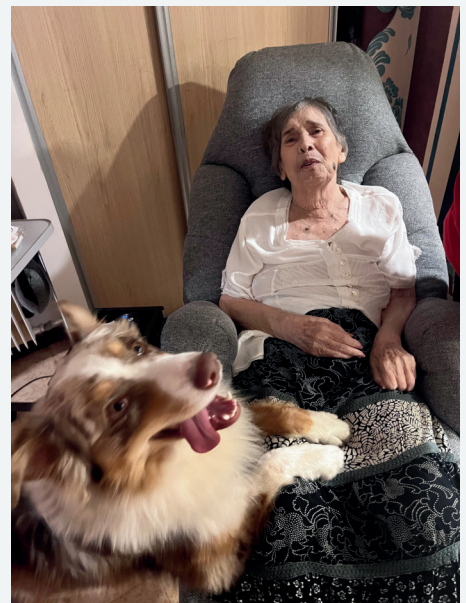
C'est ainsi qu'est née l'idée du projet de médiation animale au sein de notre établissement. Avec l'accord de la direction et le soutien de toute l'équipe, Tasko et moi avons commencé à proposer des moments de rencontre entre lui et les résidents.

Parfois, nous rendons visite dans les chambres à ceux qui préfèrent un échange en tête à tête, tout en douceur. D'autres fois, nous profitons du jardin pour une balade ou un moment de jeu collectif. Dans tous les cas, la magie opère et les visages s'illuminent, les mains se tendent, les rires fusent.

Les bienfaits de la médiation animale sont nombreux

:

- Favorise la stimulation sensorielle et cognitive, notamment chez les personnes atteintes de troubles de la mémoire.
- Encourage la communication et l'expression émotionnelle, même chez ceux qui parlent peu.
- Apaise le stress, réduit la solitude et procure un sentiment de bien-être.
- Redonne un rôle actif à chacun : caresser, brosser, promener Tasko... c'est aussi reprendre confiance en ses gestes et en soi.



Mais au-delà de tous ces bienfaits, ce projet est avant tout une belle histoire d'amitié et de partage. Tasko n'est pas seulement un chien ; il est devenu un membre à part entière de notre grande famille. Et chaque jour, il nous rappelle qu'un peu d'affection, ça ne se mesure pas en années, mais en sourires.

Melissa Speziale, Aide soignante



LE PROJET DU MOIS

Présenté par Arthur Cuirot et Léonore Villard-fortier



Le mercredi 8 Octobre dernier, de 17h à 18h, a eu lieu la première séance du groupe « **Pair-aidance à la MRP** ».

Léonore (psychologue) et Arthur (animateur) ont réuni 11 résidents volontaires afin de leur présenter cet atelier en 9 séances qui aura lieu un mercredi sur 2 jusqu'en janvier.

Ces ateliers ont pour objectif de constituer un petit groupe basé sur l'écoute, la résolution apaisée des conflits et désaccords, et l'entraide au sein de la Maison de Retraite.

Pendant cette séance introductive, chacun s'est présenté succinctement, puis nous avons établi quelques règles de bon fonctionnement (écoute, non-jugement, neutralité, bienveillance...). Nous avons ensuite présenté les différentes thématiques abordées lors des prochains ateliers, et avons terminé la séance par un petit exercice.

Les participants se sont montrés très intéressés dans l'ensemble et les moments d'échange ont vu tout le monde prendre la parole !

Si vous êtes intéressé pour rejoindre l'aventure, rapprochez-vous de Arthur et Léonore !

EN MÉMOIRE DE ...



Mme UMANI Anne-Marie

*Née le 13 janvier 1938 à Montpellier.
Entrée à la Maison de Retraite le 27 novembre 2024..
Décédée le 24 octobre 2025 à l'âge de 87 ans.*

L'ATELIER CUISINE

La petite histoire de la flaugarde



La flaugarde (ou flognarde) est un dessert traditionnel du Massif central, en particulier du Limousin, de l'Auvergne et du Périgord. C'est une cousine du clafoutis, mais contrairement à ce dernier, qui est exclusivement réalisé avec des cerises, la flaugarde se prépare avec d'autres fruits de saison : poires, pommes, prunes...

Le nom viendrait du mot occitan "fleunhard" ou "flonh", qui signifie « mou » ou « moelleux », en référence à sa texture fondante. C'était un dessert paysan, simple, nourrissant, utilisant les produits de la ferme : œufs, lait, farine et fruits.

Recette traditionnelle de la flaugarde aux poires:

🕒 Temps de préparation :

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 40 à 45 min

🍲 Ingrédients (pour 4 à 6 personnes):

- 3 à 4 poires mûres (type Williams ou Comice)
- 100 g de farine
- 80 g de sucre (+ un peu pour le moule)
- 3 œufs
- 30 cl de lait entier
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de sucre vanillé (ou 1 c. à café d'extrait de vanille)
- Un peu de beurre pour le moule
- (Facultatif : un trait de rhum, calvados ou eau-de-vie de poire)



Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Beurrer généreusement un moule à gratin ou à tarte, puis le saupoudrer de sucre pour caraméliser légèrement à la cuisson.
3. Peler, épépiner et couper les poires en lamelles ou en dés. Les disposer dans le fond du moule.
4. Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre et le sucre vanillé.
5. Ajouter la farine et le sel, bien mélanger.
6. Délayer peu à peu avec le lait, jusqu'à obtenir une pâte lisse (un peu plus liquide qu'une pâte à crêpe). Ajouter l'alcool si vous en utilisez.
7. Verser la pâte sur les poires.
8. Enfourner pour environ 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que la flaunarde soit bien dorée et gonflée (elle retombera en refroidissant, c'est normal).

Voici, la nouvelle recette que nous avons mise en œuvre ce mois d'octobre avec nos aînés.

Pour cette nouvelle édition nous avons eu le plaisir d'accueillir Mélanie la psychomotricienne qui a été d'une grande aide à la réalisation de certaines tâches par nos résidents.

Toujours accompagné de notre diététicienne « Fatima » et une auxiliaire de vie « Renée-blandine » nous avons passé un agréable moment où tout le monde a pu participer selon ces capacités. Cette recette a été réalisée pour tous les résidents de la MRP comme à chaque fois.

Ce moment fût riche en anecdote et rigolade autant par les participants actifs que par les observateurs.

N'hésitez pas à venir participer à la prochaine session lorsque Fatima vient recruter des volontaires dans les couloirs, c'est toujours une super bulle d'air.



COMMISSION RESTAURATION

Voici le compte-rendu de la commission restauration qui s'est déroulée le Mercredi 1er octobre.

Résidants présents :

Mme LOVY, M. FLIX, M. DES MESNARDS, Mme TISSOT, Mme MERLO, Mme MAURIZZI, Mme ALART, Mme THOMAS, Mme PASQUET, Mme VAN DYCK

L'ensemble des résidants présents ont souligné une nette amélioration de la qualité des repas, ainsi que de la température des plats, notamment lors du second service.

Les gâteaux d'anniversaire ont également été unanimement appréciés, jugés délicieux.

Remarques individuelles :

M. FLIX : a pris la parole longuement pour remercier l'équipe à l'occasion du repas des voisins. Il a toutefois émis une réserve concernant le pain du matin, jugé trop riche en mie et donc peu à son goût.

Mme TISSOT : se dit globalement satisfaite, mais souhaiterait que le petit-déjeuner soit servi plus tôt.

Mme MAURIZI : exprime son gêne vis-à-vis d'un résidant à sa table.

Mme VAN DYCK : se déclare très contente, soulignant l'ambiance particulièrement joyeuse de la salle M.C, qualifiée de folle et conviviale.

M. DES MESNARDS : apprécie la possibilité de choisir entre une texture mixée ou non selon les plats, notamment les viandes.

Mme THOMAS : se dit outrée de constater que de la nourriture est jetée au lieu d'être redistribuée ou valorisée autrement.

BIENVENUE À LA MRP



M. PERSOD Jean

M. Persod est arrivé à la MRP le Mercredi 1er octobre. Monsieur est parisien, il a 94 ans et a décidé d'être centenaire ! Ancien athlète de haut niveau, puis entraîneur, M. Persod a été directeur commercial dans le domaine des compteurs électriques.

"Je suis très content d'être ici !"

M. Gutierrez Lopez, âgé de 91 ans est arrivé le Mercredi 15 octobre à la MRP. Monsieur parle espagnol.



**M. GUTIERREZ
Petronilo**



**Mme PERSOD
Andrée**

Mme Persod Andrée, 88 ans est arrivée le Mardi 21 octobre à la MRP.

Madame rejoint la MRP en provenance de la région parisienne, où elle habitait en résidence seniors, depuis mars 2025. Retraitée secrétaire trilingue (anglais et allemand), elle apprécie la gymnastique douce, les ateliers mémoires, la lecture, les jeux de société et l'étude biblique.

LES ANNIVERSAIRES DU MOIS D'OCTOBRE



**MME TISSOT
MONIQUE**



**MME LADMIRAL
YVETTE**



M. JAN DANIEL



**MME BOURDON
ELIANE**

LES DATES CLÉS D'OCTOBRE



**Tous les lundis et
vendredis**
14h30

Projet "Voies Unies"



Tous les mardis
15h00
Match
d'improvisation



Mercredi 5
15h00
Messe de la
Toussaint



Tous les vendredis
10h30

Répétition de la
Chorale de Noël



Mercredi 12
15h00

Poèmes lus et/ou
chantés



Mercredi 19 et 26
15h00

Projet artistique: Nos
amours



Mercredi 19
17h00

En mémoire de...



Mardi 25 et
Mercredi 26
14h00

Projet photo avec
William Moureaux



Mercredi 26
17h00

Découverte et
dégustation
autour de l'olive



PLANNING D'ANIMATION DU MOIS DE NOVEMBRE*

LUNDI 3 10h30: Temps libre 14h30: Projet "Voies Unies" 17h00: Partage biblique	MARDI 4 10h30: Remue-Ménages 14h30: Répétition chorale de M. Boudet 15h00: Match d'improvisation	MERCREDI 5 10h30: Atelier création 15h00: Messe de la Toussaint	JEUDI 6 10h30: Chorale 14h30: Atelier détente 16h30: Culte	 VENDREDI 7 10h30: Répétition chorale de Noël 14h30: Projet "Voies Unies"
LUNDI 10 10h30: Temps libre 14h30: Projet "Voies Unies" 17h00: Partage biblique	MARDI 11 10h30: Remue-Ménages 14h30: Répétition chorale de M. Boudet 15h00: Match d'improvisation	MERCREDI 12 10h30: Atelier création 15h00: Poèmes lus et/ou chantés	JEUDI 13 10h30: Chorale 14h30: Atelier détente 16h30: Culte	 VENDREDI 14 10h30: Répétition chorale de Noël 14h30: Projet "Voies Unies"
LUNDI 17 10h30: Temps libre 14h30: Projet "Voies Unies" 17h00: Partage biblique	MARDI 18 10h30: Remue-Ménages 14h30: Répétition chorale de M. Boudet 15h00: Match d'improvisation	MERCREDI 19 10h30: Atelier création 15h00: Projet artistique: Nos amours 17h00: En mémoire de ..	JEUDI 20 10h30: Chorale 14h00: Atelier détente 16h30: Culte	 VENDREDI 21 10h30: Répétition chorale de Noël 14h30: Projet "Voies Unies"
LUNDI 24 10h30: Temps libre 14h30: Projet "Voies Unies" 17h00: Partage biblique	MARDI 25 10h00: Projet 'Danser le souvenir' 14h00: Projet photo avec M. Moureaux 15h00: Match d'improvisation	MERCREDI 26 10h30: Remue-ménages 14h00: Projet photo 15h00: Projet artistique: Nos amours 17h00: Découverte & dégustation autour de l'olive	JEUDI 27 10h30: Chorale 14h30: Atelier détente 16h30: Culte	 VENDREDI 28 10h30: Répétition chorale de Noël 14h30: Projet "Voies Unies"

TOUS LES VENDREDI À
11H00: Atelier psychomoteur
d'équilibre au Lieu de Vie ou
en Piscine

Les anniversaires du mois auront
exceptionnellement lieu un
dimanche. Vous serez informés de la
date prochainement.

*Le programme d'animation est susceptible de changer
 **Les sorties sont modulables en fonction de la météo