



La gazette montanaise

Le journal des résidents



G.R.

MONTANA

SOMMAIRE

02

L'éditorial

03

*Rétrospective
des
événements*

05

*La chronique
cinéphile*

06

*Interview de
Mme la
directrice*

07

*Chantons le
printemps*

08

*Les bonnes
recettes de
grand -mère*

09

*Rubrique sport :
Le Badminton
est-il un sport
confidentiel ?*

11

*Récit
sur le sourire*

12

*La
parenthèse
jeux*

13

*Les recettes de
liqueurs à faire
soi-même*

15

*Nos sélections
poésie*

17

*La suggestion
littéraire*

L'ÉDITORIAL

résidentes, résidents :

Vous vous apprêtez à lire le premier numéro de la gazette montanaise. Un journal créé par les résidents et pour les résidents. Ces derniers et moi-même avons mis du cœur à l'ouvrage pour vous offrir un contenu de qualité et pour tous les goûts ; Recettes, interview, jeux, lecture.... Trouvez votre bonheur à travers les différentes pages qui suivent !

Bonne lecture

Yuna Kerrien



Nos rédacteurs et rédactrices :

Roger Perrimbert
Ginette Richard
Gérard Abert
Odette Bouleau
Christian Saubade
Georgette Rochard
Ginette Dussaigne
Claude Martin



MARDI GRAS

Mardi 1 er Mars 2022

Le mardi 1 er mars, Nous avons retrouvé le groupe **Alter Ego**, qui nous à fait chanter et danser toute l'après-midi. Beaucoup de résidents ont chanté et dansé, c'était mardi gras. Pour le goûter nous avons eu des bottereaux. C'était une ambiance très gaie, grâce au musicien et au chanteur. On espère qu'un tel moment se reproduira plus souvent.

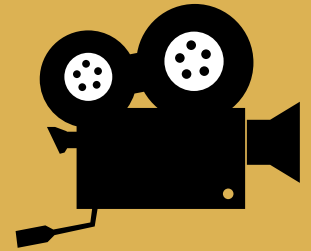
Ecrit par Mr Saubade et Mme Dussaigne

Et les autres évènements...



- 1** Sortie à la maison du Potier, au Fület, le jeudi 3 mars
- 2** Crêpes party, pour la Chandeleur, le mercredi 2 février
- 3** Exposition des photos des résidentes, pour la journée internationale des droits de la femme le mardi 8 mars
- 4** Conférence sur la Chine, pour le nouvel an chinois, le mardi 1er février

LA CHRONIQUE CINÉPHILE



Si vous voulez passer un bon moment
je vous conseille d'aller le voir !

Tout le monde debout

Le couple est formé par Frank Dubosc et Alexandra Lamy. voici le scénario :

Jocelyn, homme d'affaires en pleine réussite, est un dragueur et un menteur invétéré. Lassé d'être lui-même, il se retrouve malgré lui à séduire une jeune et jolie femme en se faisant passer pour un handicapé. Jusqu'au jour où elle lui présente sa sœur elle-même handicapée.

Date de sortie : 14 mars 2018 (France)

Réalisateur : Franck Dubosc

Box-office : 22,5 millions dollars (20,6 M d'euros)

Ce film sera diffusé au cinéma le dimanche **27 mars 2022**

5
Ecrit par Mme Bouleau



INTERVIEW

Mme la directrice

Notre nouvelle directrice se nomme Odile Barbier, originaire de Nice, elle est venue à Cholet dans le but de se rapprocher de sa famille. En effet, Mme Barbier a 1 fils et 3 petits enfants.

En ce qui concerne son parcours professionnel, Odile Barbier a fait une formation d'assistante sociale puis a été directrice d'un centre d'enfants, d'un service de personnes handicapés et a géré des services à domicile. Il y a dix ans, elle a commencé à Meaux puis a fait beaucoup de résidences dans le Midi, avant de terminer à Montélimar.

Mme Barbier a demandé la ville de Cholet pour un rapprochement familial. Elle se plaît beaucoup à Montana Cholet, elle y a trouvé une bonne équipe.

La nouvelle directrice a de nombreux projets au sein de la structure, avec les résidents et les équipes. Il est prévu une nouvelle décoration cette année à l'intérieur du Montana.

Nous lui souhaitons bon courage pour l'avenir.



Interview réalisée par Mme Dussaigne

Chantons le Printemps !



Je crois la retrouver
Dès que le printemps est là
(Dès que le printemps est là)
Je cesse d'y rêver
Dès que le printemps s'en va
(Dès que le printemps s'en va

Hugues Aufray - Dès que le printemps revient

Le printemps est arrivé, sors de ta maison
Le printemps est arrivé, la belle saison
L'amour et la joie sont revenus chez toi
Vive la vie et vive le vent
Vivent les filles en tablier blanc
Vive la vie et vive le vent
Et vive le printemps

Michel Fugain - Le printemps



C'est un jardin extraordinaire
Il y a des canards qui parlent anglais
Je leur donne du pain ils remuent leur derrière
En m'disant " Thank you very much Monsieur
Trenet "

On y voit aussi des statues
Qui se tiennent tranquilles tout le jour dit-on
Mais moi je sais que dès la nuit venue
Elles s'en vont danser sur le gazon
Papa, c'est un jardin extraordinaire
Il y a des oiseaux qui tiennent un buffet
Ils vendent du grain des petits morceaux de
gruyère
Comme clients ils ont Monsieur le maire et le
Sous-Préfet

Charles Trenet - Le jardin extraordinaire



Les bonnes recettes de Grand-mère

Courbature

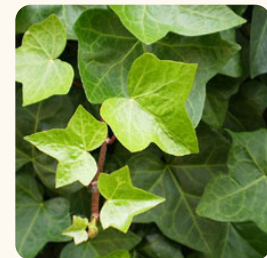
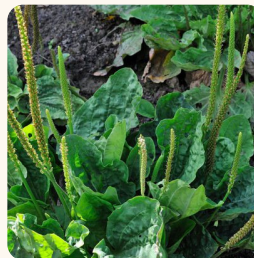
Quand la courbature n'est pas un signe précurseur d'une maladie, on la combat facilement en prenant 3 fois par jour 1 tasse d'infusion. Préparez une cuillerée de mélange suivant :

25gr de tilleul
25gr de tussilage
25gr de bourrache
25gr de fleur de sureau



Contusions

Appliquez des compresses de feuilles de barbane ou de plantain, que l'on aura fait bouillir pendant 5 mins



Cors, durillon et œil de perdrix

Fixer à l'aide d'une grande bande adhésive, un morceau de feuille de lierre qui aura au préalable macéré une huitaine de jours dans du vinaigre de vin. 3 ou 4 jours après cela, vous pouvez prendre un bain de pieds dans de l'eau salée très chaude, la callosité se détachera alors très facilement.

Ecrit par Mme Bouleau

Le Badminton est-il un sport confidentiel ?



Ceux qui pratiquent cette discipline vous diront immédiatement qu'en ce qui concerne les séniors il ne s'agit point d'un sport, mais tout simplement d'un jeu.

D'ailleurs on y joue de 5 à 90 ans, et ce n'est pas Alice qui démentira.

Alice est une fidèle du badminton ; toujours arrivée la première. Depuis qu'elle joue elle n'a plus mal aux bras, alors avis aux amateurs.



La voici (notre doyenne) en compagnie du plus jeune licencié du club. Vous voyez qu'elle se porte à merveille.

- Pour débiter, il suffit de suivre les conseils d'Yvan (moniteur diplômé). Bien sûr, les premières frappes sont souvent ratées, mais on se prend vite au jeu et lorsque l'on commence à compter les échanges, c'est bon signe. 5 d'abord puis 10 puis 25 et la fois suivante on arrive à 50, mais il faut penser à s'arrêter et ce n'est pas toujours le plus facile, mais Yvan veille !...

Les bons moments sont nombreux, la convivialité est de rigueur. Un exemple. Lors de mon premier contact avec le club (c'était à la salle Chambord, la salle Grégoire n'existait pas encore) la première demande fut de s'appeler par nos prénoms. Ça ne change peut-être pas grand-chose, mais ça change tout.

La pratique de ce jeu est très agréable et ne requiert aucune force physique, comme la marche ou la natation, chacun va à son train.



Tout près de nous il y a souvent les plus jeunes qui nous font rêver : jamais fatigués, ça galope, ça saute, ça frappe les volants. Il arrive parfois qu'un jeune nous rejoine sans se faire prier pour compléter une équipe de «vieux».

Devinez qui Gagne ?

En ce qui concerne Montana, les déplacements sont assurés par Camille 2 fois par mois (il faut bien souffler un peu) mais les plus mordus ont à leur disposition de nombreux créneaux horaires.

Ecrit par Mr Abert



SOURIRE !

SURPRISE... ÉMERVEILLEMENT, L'AUTRE JOUR, DANS LE TRAIN ...NON PAS PAR CE QUE LE TRAIN ALLAIT VITE...NON...TOUT AUTRE CHOSE.

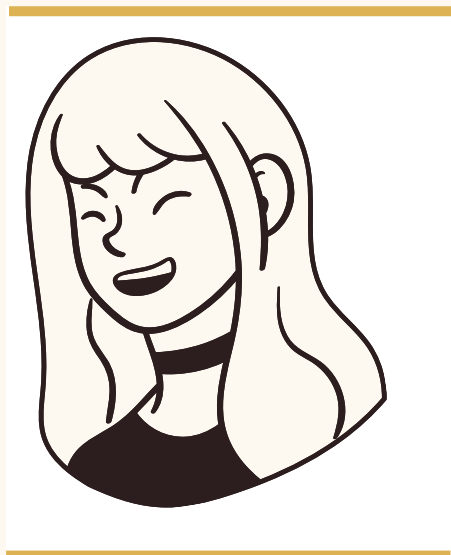
ET VOICI QU'UN MONSIEUR S'APPROCHE DE LA PERSONNE ASSISE À COTÉ DE NOUS ET LUI DIT : « JE ME DISAIS : EST-CE LUI OU NON ? MAIS QUAND VOUS AVEZ SOURI, J'AI PENSÉ, PAS D'ERREUR C'EST BIEN LUI »

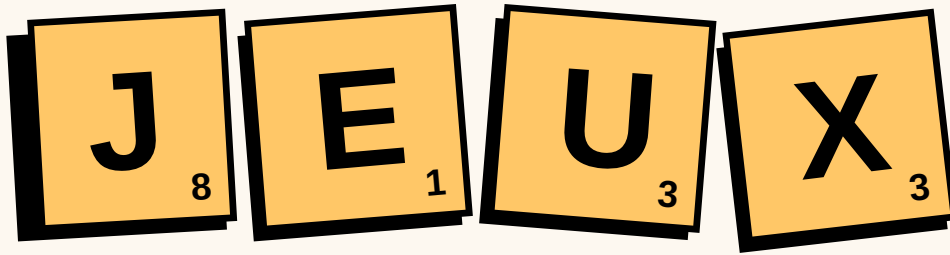
HEUREUX L'ÊTRE QUE L'ON RECONNAIT À SON SOURIRE ! HEUREUX L'ÊTRE QUI A IMPRIMÉ SON SOURIRE DANS LA MÉMOIRE DE L'AUTRE.

AUCUNE CRÉATURE AU MONDE NE PEUT SOURIRE, SINON L'ÊTRE HUMAIN. LE SOURIRE EST UN CADEAU DE DIEU, ÇA NE POUVAIT SERVIR À RIEN, LE SOURIRE : NI À ÊTRE PLUS FORT, NI À TROUVER MIEUX LA NOURRITURE, NI À SURVIVRE. LE SOURIRE N'A RIEN AVOIR AVEC LA SÉLECTION NATURELLE. LA NATURE N'A PAS PRIVILÉGIÉ LA CRÉATURE QUI SOURIT LE PLUS. NON, VRAIMENT LE SOURIRE EST UN CADEAU DES DIEUX, UN CADEAU QUI NOUS A ÉTÉ FAIT POUR L'OFFRIR À L'AUTRE.

UN SOURIRE CHANGE LA VIE, SOURIRE À QUELQU'UN C'EST LUI MONTRER LE VISAGE MÊME DES DIEUX.

Ecrit par Mr Perrimbert





Solutions page 18

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

Mots cachés

Retrouvez les mots suivants dans la grille :

- Badminton
- Basket
- Football
- Judo
- Rugby
- Tennis
- Cross
- Boxe
- Handball
- Natation
- Skateboard

Anagrammes

Reconstituer des noms de fleurs avec les lettres ci-dessous :

RESO

LAMACEI

SEESNPE

TEMUGU

SIHOERTAN

TENGE

Liqueurs et sirops à faire soi-même

Liqueur de prunelles

- Ecraser 500 gr de baies avec leurs noyaux
- Mettre le tout à macérer avec 150 gr de sucre dans 1L/2 d'eau de vie à 90°
- Laisser reposer au moins un mois puis filtrer et mettre en bouteille



Liqueur de framboises



Ingrédients : 1 litre d'eau de vie - 17 morceaux de sucre - Framboises

- Mettre les fruits à macérer dans un bocal avec de l'eau de vie
- Laisser macérer pendant 15 jours
- Filtrer l'alcool
- Préparer un sirop avec le sucre et l'eau
- Mélanger l'alcool au sirop
- Mettre en bouteille

Liqueur d'oranges

- Faire sécher à l'air pendant plusieurs jours des écorces d'oranges
- Pour 1 litre d'alcool à 45°, ajouter 40gr d'écorces d'oranges
- Laisser macérer dans un bocal pendant 3 semaines
- Mélanger à l'alcool 450gr de sucre
- Faire fondre complètement
- Filtrer , puis mettre en bouteille



Liqueurs et sirops à faire soi-même

Marsala

- 2 litres de vin rosé
- 200gr d'alcool à fruits 1 verre/2 à moutarde
- 4 cuillères à café de chicorée
- 60 morceaux de sucre
- 40 fleurs de camomille
- 2 zestes d'orange
- Laisser macérer 48 heures
- Filtrer et mettre en bouteille



Liqueur de vieux garçons



Ingrédients : 1 litre d'eau de vie - 500gr de sucre - 2 zestes de citron - cerises-framboises-pommes-pêches-poires-fraises

- Choisir un récipient ayant une contenance de 2 fois et demie la quantité de liquide
- mettre à macérer les différents fruits dans le récipient avec l'eau de vie et le sucre pendant 4 jours
- Filtrer et mettre en bouteille

Sirop d'orgeat

Ingrédients : 250gr d'amandes douces - 65gr amères - 250gr de sucre - 32gr de fleurs d'oranges - quelques gouttes d'essence de citron - 1 litre d'eau

- Piler les amandes émondées de leur écorce en versant de l'eau peu à peu, pour les empêcher de tourner en huile
- Quand elles sont réduites en pâte, ajouter le restant d'eau
- Pétrir Le sucre fond à froid dans l'émulsion



La sélection poésie

Loin des vieux livres de grammaire
Écoutez comment un beau soir
Ma mère m'enseigna les mystères
Du verbe être et du verbe avoir...
Parmi mes meilleurs auxiliaires
Il est deux verbes originaux
Avoir et Être étaient deux frères
Que j'ai connus dès le berceau

Bien qu'opposés de caractères
On pouvait les croire jumeaux
Tant leur histoire est singulière
Mais ces deux frères étaient rivaux

Ce qu'Avoir aurait voulu être
Être voulait toujours l'avoir
À ne vouloir ni dieu ni maître
Le verbe Être s'est fait avoir

Son frère Avoir était en banque
Et faisait un grand numéro
Alors qu'Être, toujours en manque
Souffrait beaucoup dans son ego

Pendant qu'Être apprenait à lire
Et faisait ses humanités
De son côté sans rien lui dire
Avoir apprenait à compter
Et il amassait des fortunes
En avoirs, en liquidités
Pendant qu'Être, un peu dans la lune
S'était laissé déposséder

Avoir était ostentatoire
Dès qu'il se montrait généreux
Être en revanche, et c'est notoire
Est bien souvent présomptueux

Avoir voyage en classe Affaires
Il met tous ses t**res à l'abri
Alors qu'Être est plus débonnaire
Il ne gardera rien pour lui

Sa richesse est tout impériale
Ce sont les choses de l'esprit
Le verbe Être est tout en pudeur
Et sa noblesse est à ce prix...
Un jour à force de chimères
Pour parvenir à un accord
Entre verbes ça peut se faire
Ils conjugueront leurs efforts

Un jour à force de chimères
Pour parvenir à un accord
Entre verbes ça peut se faire
Ils conjugueront leurs efforts

Et pour ne pas perdre la face
Au milieu des mots rassemblés
Ils se sont répartis les tâches
Pour enfin se réconcilier

Le verbe Avoir a besoin d'Être
Parce qu'être c'est exister
Le verbe Être a besoin d'avoirs
Pour enrichir ses bons côtés

Et de palabres interminables
En arguties alambiquées
Nos deux frères inséparables
Ont pu être et avoir été

Et de palabres interminables
En arguties alambiquées
Nos deux frères inséparables
Ont pu être et avoir été.

Vive la langue française !

**...Oublie ton passé qu'il soit simple ou composé
participe à ton présent pour que ton présent soit plus-que-parfait...**

**Le nom de l'auteur de ce beau poème ne vous surprendra pas
quand il vous sera révélé au prochain numéro !**

Par Mr Abert

La sélection poésie

A peine la journée commencée et... il est déjà six heures du soir.

A peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi
 et le mois est déjà fini
 et l'année est presque écoulée
 et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés.
 et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis.
 et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière.

Alors... Essayons malgré tout, de profiter à fond du temps qui nous reste.

N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent.

Mettons de la couleur dans notre grisaille.

Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs.

Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qui nous reste.

Essayons d'éliminer les « après » ...

Je le fais après,

Je dirai après

J'y penserai après

On laisse tout pour plus tard comme si « après » était à nous.

Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que :

après, le café se refroidit ...

après, les priorités changent ...

après, le charme est rompu ...

après, la santé passe ...

après, les enfants grandissent ...

après, les parents vieillissent ...

après, les promesses sont oubliées ...

après, le jour devient la nuit ...

après, la vie se termine ...

Et après c'est souvent trop tard... Alors... Ne laissons rien pour plus tard...

Car en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs moments, ...

les meilleures expériences,

les meilleurs amis,

la meilleure famille...

Le jour est aujourd'hui...L'instant est maintenant

Jacques Prévert (1900-1977)

SUGGESTION LITTÉRAIRE



Informations :

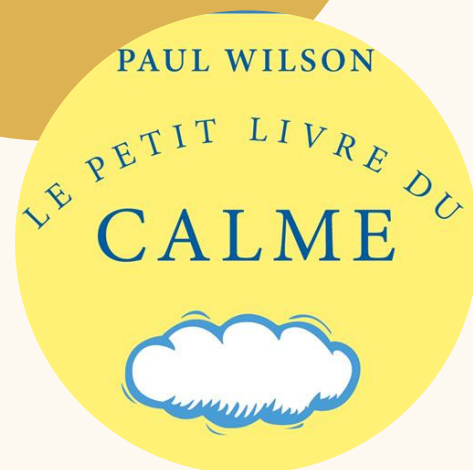
Nom : Le petit livre du calme
Auteur : Paul Wilson
Nombre de pages : 155
Date de publication : 11 janvier 2017
Langue d'origine : Anglais
Editeur : Presse du châtelet

Résumé :

J'ai écrit ce petit livre afin qu'il devienne, pour vous, un guide de réconfort. Emportez-le partout avec vous pour, à tout moment et en tout lieu, voler quelques instants de paix et de tranquillité.

Suivez ses conseils : vous préserverez votre calme, même dans les moments les plus difficiles.

Quand vous vous sentirez perdu, quelles que soient les circonstances, ouvrez ce livre à n'importe quelle page. Laissez votre intuition vous guider. Vous y trouverez la voie la plus sûre vers la sérénité.



Ecrit par Mr Saubade

R E P O N S E S

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

Mots cachés

Retrouvez les mots suivants dans la grille :

- Badminton
- Basket
- Football
- Judo
- Rugby
- Tennis
- Cross
- Boxe
- Handball
- Natation
- Skateboard

Anagrammes

Reconstituer des noms de fleurs avec les lettres ci-dessous :

RESO → Rose

LAMACEI → camélia

SEESNPE → Pensées

TEMUGU → Muguet

SIHOERTAN → Hortensia

TENGE → Genet



23/30
[Signature]

Exemplaire d'un dessin de Cholet qui a servi à la fabrication d'un timbre - Dessin appartenant à Mr Abert