

# La Gazette des "Hauts-Vents"



EHPAD  
31 rue Docteur Maubert  
61100 FLERS

# **Sommaire**

## **Gazette n°2, Janvier / Février / Mars 2025**

-  La vie de l'établissement
-  Un petit tour au « Hauts-Vents des pensées »
-  Les Anniversaires des résidents (Janvier / Février / Mars 2025)
-  Intéressons-nous à « Mardi-Gras »
-  Rétrospective des événements et festivités
-  Recettes « Crêpes / Gaufres »
-  Jeux : Quiz / Mots Mêlés
-  Réponses aux jeux de la dernière gazette
-  A venir...
-  Informations

# La vie de la l'établissement

## BIENVENUE EN ACCUEIL PERMANENT

Mr BLAIS Serge en chambre 228

Mme VICIALLE Lucienne en chambre 114

Mme LEVANNIER Solange en chambre 236

Mr COME Bernard en chambre 129

Mme LECOUTURIER Jeanne en chambre 214

Mr VICIALLE Marcel en chambre 26

Mr BARBIER Antoine en chambre 207

Mme LALIZEL Thérèse en chambre 106

## NOS DISPARUS

Mme GAUQUELIN Gilberte, nous a quittés le 7 Janvier 2025

Mme TOUTAIN Geneviève, nous a quittés le 24 Janvier 2025

Mme BOUSCAULT Madeleine, nous a quittés le 24 Janvier 2025

Mr LECOMTE Michel, nous a quittés le 25 Janvier 2025

Mr TROTTE Bernard, nous a quittés le 12 Février 2025

Mme BAUDOUIN Simonne, nous a quittés le 19 Février 2025

Mme BRAGARD Arlette, nous a quittés le 1<sup>er</sup> Mars 2025

Mr HAMON Roland, nous a quittés le 5 Mars 2025

Mme LEPELTIER Odette, nous a quittés le 5 Mars 2025



## Un petit tour au « Hauts-Vents des pensées » ...

Mais qu'elle est ce service ?

Ce service est dédié à l'accueil des résidents atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre maladie neuro-dégénérative durant la journée.

Une équipe composée de trois ASG (Assistant de soins en gérontologie) se relaie pour offrir tout au long de la journée des activités stimulantes à un groupe de résidents qui relèvent de ce dispositif.

Ainsi dès 10h30 les activités sont proposées. Généralement la journée commence par un café ou un jus de fruit, partagé entre les résidents et les encadrants, ce qui est source d'échanges.

Mais après les choses sérieuses commencent, lecture du journal, atelier pâtisserie, épiluchages de légumes avec d'autres résidents, selon le jour... on ne chôme pas !



L'heure du repas arrive, et les résidents volontaires sont sollicités pour mettre la table ! et après le repas c'est l'heure de la vaisselle, du nettoyage des tables et du sol.



Après tout cela un petit moment de détente avant d'attaquer la grande activité de l'après-midi : atelier mémoire, gym douce, cuisine, jardinage, atelier créatifs...



Après un goûter bien mérité une « petite » activité qui permet à tout le monde de se détendre avant le dîner après une après-midi très active ! Il peut s'agir de coloriage de mandala, de jeux de société ou encore de brosser les chiens de l'établissement (Maya et Mavrick). Le but est de se préparer tout doucement à la nuit que l'on espère la plus reposante possible.



Vous l'avez compris, le service des « Hauts-Vents des pensées » a été créé pour stimuler la mémoire, permettre de conserver les habiletés motrices et maintenir toutes les petites choses, les petites habitudes que l'on pouvait avoir avant d'intégrer l'EHPAD.

Pour proposer cette prise en charge aux personnes qui en ont le plus besoin, une réunion est faite tous les 15 jours, avec le psychologue et les ASG.

Une liste est établie avec les activités préférées de chaque résident, même si certains veulent participer à tout !

Lors de cette réunion sont évoqués également les problèmes rencontrés durant les 15 derniers jours et l'équipe essaye de trouver une solution, une adaptation au souci rencontré.

Vous vous demandez peut-être pourquoi toutes ces activités sont faites dans une salle un peu à l'écart plutôt que dans le salon ?

La question est pertinente et trouve sa réponse dans les pathologies qui touchent les résidents. Ces pathologies touchent très souvent la mémoire et la concentration. Ils ont donc besoin d'un environnement calme sans sources de bruits ou de distractions.

C'est pour cela que les activités ont lieu dans cette pièce. Parfois, les équipes peuvent demander aux familles, venant rendre visite à un de leur parent, de le faire dans un des nombreux salons de l'établissement. Ainsi le calme de la salle est préservé et l'activité en cours peut se dérouler le plus sereinement du monde et être profitable aux participants.

# Les Anniversaires



# "Mardi-Gras"

## Qu'est-ce que Mardi gras ?

Mardi gras est un jour de fête, associé à Carnaval, et qui s'inscrit dans une tradition ancienne d'inversion de l'ordre du monde.

Pour les catholiques, c'est le jour qui précède le mercredi des Cendres, marquant le début du Carême.

Avant d'entrer en Carême et de « faire maigre » pendant les quarante jours suivants, il est donc coutume de se déguiser et de festoyer en mangeant, notamment, des mets sucrés et gras.

## Quel jour fête-t-on Mardi gras ?

Mardi gras est une fête mobile. Elle se célèbre 47 jours avant le dimanche de Pâques et sa date varie chaque année entre le 3 février et le 9 mars.

## Les origines de la fête de Mardi gras

### **Des fêtes païennes...**

La fête du Mardi gras tire son origine des rites agraires antiques qui avaient pour objectif, vers la nouvelle année, de renverser l'ordre du monde afin de le rééquilibrer. Des Sacées babyloniennes aux Saturnales romaines, pendant quelques jours, l'ordre social était symboliquement inversé. Les esclaves jouissaient d'une liberté temporaire, étaient servis par leurs maîtres, et de grands banquets étaient organisés où l'on festoyait abondamment.



### **...à une fête religieuse**



À partir du IV<sup>e</sup> siècle, les Pères de l'Église commencent à définir un calendrier, ponctué de fêtes liturgiques chrétiennes, comme Noël ou celle de l'Épiphanie. Le Carême est également instauré à cette époque. Cette période demande aux baptisés de se priver de certains aliments, comme les œufs et la viande, pendant les quarante jours qui précèdent Pâques. Du latin « carne levare » (qui donnera carnaval), on leur demande ainsi d'ôter ou de supprimer la viande.

L'entrée en carême débute un mercredi, celui « des Cendres ». C'est donc la veille de ce jour-là que tous font bombance, et donc « gras », avant de se restreindre et de «

faire maigre ». Les chrétiens organisent alors des grands rassemblements festifs et cuisinent à partir d'ingrédients qui risquent de se perdre lors des six semaines de pénitence, comme les œufs et les matières grasses. Ceci a donné, au fil des siècles, des recettes de crêpes, beignets, bugnes et autres gourmandises.

Au Moyen-âge, cette période de jeûne était très strictement observée. Aujourd'hui, la tradition veut que les chrétiens « fassent maigre » principalement les vendredis de Carême en préférant, ce jour-là, le poisson à la viande dans leurs assiettes. La pratique du jeûne est plutôt observée lors du Vendredi Saint, c'est-à-dire le jour qui précède celui de la veillée pascale, ou fête de la résurrection. Chez les chrétiens orthodoxes le jeûne est pratiqué avec assiduité.

### **Quels sont les dictons de Mardi Gras ?**

Les traditions orales sont aussi présentes à Mardi Gras. Voici quelques proverbes populaires :

« À Mardi Gras, l'hiver s'en va. »

« Mardi Gras pluvieux, fait le cellier huileux. »

Ces dictons reflètent souvent des observations liées aux cycles agricoles et aux saisons.

### **Carnaval : pourquoi se déguise-t-on à Mardi gras ?**

Mardi gras est souvent associé au Carnaval, sorte de fête jumelle si l'on peut dire. Les enfants et adultes s'y déguisent car, ce jour-là, « tout est permis ».

Au IV<sup>e</sup> siècle, les calendes de janvier – dernier îlot païen dans l'Empire chrétien – sont des fêtes publiques et très populaires. Il est fréquent de voir des maîtres jouer aux dés avec leurs esclaves mais, surtout, d'observer des parades où défilent des personnes portant des masques d'animaux.



À partir du Xe siècle, la tradition populaire du carnaval s'affirme et s'étend même au clergé, lors de la fête des Fous, dont les membres se déguisent et renversent leurs rôles. Ces jeux et mises en scène théâtrales s'érigent en cortèges dans les villes. Les déguisements effacent les différences de classes sociales et de genres. Le caractère transgressif de cette fête est même renforcé par l'adoption des masques au Carnaval de Venise car, en préservant l'anonymat des participants, elle rend plus permissifs les excès.

Cette fête est tolérée par l'Église car celle-ci perçoit le besoin vital de vivre, pour la population, des moments d'exutoire avant de retourner à une spiritualité plus intense.

## Les pâtisseries en fonction des régions



Pour Mardi gras, chacun prépare des mets gourmands pour célébrer cette journée. Les gaufres, les crêpes et les beignets sont à l'honneur en France. Il s'agit de trois desserts rapides à préparer qui plaisent à une majorité. Cependant, chaque région a, encore une fois, ses préférences. Ainsi, les gaufres se retrouvent plutôt dans le

Nord et les crêpes généralement en Bretagne, tandis que les beignets sont davantage présents dans le Sud.

Les beignets sont des mets anciens, déjà présents à l'époque des Romains. Baignés dans l'huile bouillante, ils sont préparés avec une pâte composée de farine, de sucre, d'œufs battus, de beurre, de sel et peuvent être aromatisés au rhum ou à l'eau de fleur d'oranger. Ils se dégustent tièdes ou chauds. Et pour toujours plus de plaisir, certains les garnissent de confiture ou de pâte à tartiner.

Le beignet se présente sous différentes formes.

Dans le Sud notamment, il est davantage craquant et croustillant, alors qu'il est plutôt moelleux entre Nantes et le Berry.

Les appellations divergent aussi selon les régions. Il y a donc « le pet-de-nonne » en Franche Comté, à base de pâte à chou que l'on fourre de crème et de confiture, « l'oreillette » qui est moelleuse en Provence mais fine et craquante dans le Languedoc ou encore « les bugnes », craquantes à Arles mais moelleuses à Lyon.



« Les bugnes » sont d'ailleurs répandues dans toute la vallée du Rhône, le Dauphiné, la Bourgogne, le Bugey et la Franche-Comté.

Il existe encore de nombreuses autres spécialités à découvrir à travers la France pour Mardi Gras, comme « les Guenilles » en Auvergne, « les Ganses » à Nice, ou encore « les Roussettes » en Alsace.

## Où et quand fêter Mardi Gras en France ?

La France regorge de villages et de villes où les traditions de Mardi Gras sont encore bien vivantes. Ils attirent les visiteurs du monde entier.

Nous avons parmi les différents carnivals :

- Nice : Le Carnaval de Nice est l'un des plus célèbres au monde, avec ses chars décorés et ses batailles de fleurs. Dates : du 15 février au 2 mars 2025



- Dunkerque : Le carnaval de Dunkerque est réputé pour ses costumes exubérants et ses chants traditionnels. Date : du 11 janvier au 27 avril
- Limoux (Aude) : Le carnaval de Limoux, le plus long du monde, s'étale sur plusieurs semaines et célèbre la tradition occitane. Date : du 25 janvier au 6 avril 2025
- Granville (Manche) – Le Carnaval Maritime : Classé au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO, le Carnaval de Granville est unique en son genre. Ce carnaval, lié à l'histoire maritime de la ville, propose un défilé de chars humoristiques et des soirées animées. Dates : du 28 février au 4 mars 2025.
- Annecy (Haute-Savoie) – Le Carnaval Vénitien : Dans un cadre féerique, Annecy célèbre Mardi Gras avec un carnaval vénitien inspiré de celui de Venise. Les masques et costumes élégants se promènent le long des canaux, offrant un spectacle magique. Dates : du 7 au 9 mars 2025.
- Strasbourg (Bas-Rhin) – Carnaval alsacien : En Alsace, la tradition du carnaval est encore bien vivante. À Strasbourg et dans les villages alentour, les festivités incluent des défilés, des costumes traditionnels et des danses folkloriques. Date : 23 mars 2025.



### Quels sont les savoir-faire artisanaux liés à Mardi Gras ?

Mardi Gras met en lumière des métiers traditionnels qui perdurent :

- Les moulins à farine : Essentiels pour préparer beignets et crêpes, certains moulins en activité proposent des visites et des produits de qualité. Comme par exemple le Moulin Friz en Alsace (Soufflenheim). Profitez-en pour découvrir les savoir-faire alsaciens liés à ce village, comme les moules à kouglopf
- Les masques artisanaux : Dans des ateliers français, notamment inspirés de la tradition vénitienne, les artisans fabriquent des masques uniques et authentiques.
- Les confiseurs : De nombreuses confiseries artisanales préparent des douceurs spéciales pour Mardi Gras, comme les pralines ou les pâtes de fruits.



## Mardi Gras : comment le célèbre-t-on à travers le monde ?

Les habitants d'Australie, du Brésil, de la Martinique, de Venise et la Nouvelle-Orléans défilent également dans les rues, vêtus de plumes, de masques et de costumes toujours plus extravagants. Dans les pays du Commonwealth, les traditions diffèrent du Mardi Gras latin. Appelé Pancake Tuesday ou Shrove Tuesday, il donne l'occasion aux églises d'offrir des petits-déjeuners ou dîners de pancakes, en sollicitant parfois des contributions caritatives.

Nous avons d'autres pays avec leur tradition :

- **Le Maslenitsa, en Russie**

Les Russes célèbrent, du 16 au 22 février, la Maslenitsa, l'équivalent slave de la Chandeleur et du mardi Gras. Il s'agit de l'une des fêtes traditionnelles les plus joyeuses en Russie. Maslenitsa célèbre la fin de l'hiver : on festoie avec des crêpes et on brûle un épouvantail. L'hiver s'achève et le printemps commence alors. A cette occasion, il est de coutume de se réunir et de festoyer en dégustant des crêpes.



- **Le Fat Tuesday, dans les pays scandinaves**

Au Danemark et en Norvège, il existe une pâtisserie traditionnelle très appréciée, du nom de "Fastelavnbolle", une petite brioche ronde et sucrée généreusement couverte de crème.

- **Le Carnaval de Venise, en Italie**

Chaque ville italienne célèbre mardi gras avec des défilés, des confettis, des lumières et des couleurs. Le Carnaval de Venise est l'un des plus célèbres au monde. Chaque année, des milliers de visiteurs arrivent en ville, dans une atmosphère fabuleuse.

Pour l'occasion, les biscuits les plus plébiscités (et les plus dégustés) sont les "Chiacchiere". Ils sont faits de pâte croustillante, frits et recouverts de sucre en poudre.

- **Le Carnaval de Rio, Au Brésil**

Rio de Janeiro est certainement la ville la plus célèbre pour ses célébrations de Mardi Gras. Les célébrations sont généralement caractérisées par des défilés de samba, sans oublier les fêtes endiablées qui prennent vie dans toutes les rues de la ville.

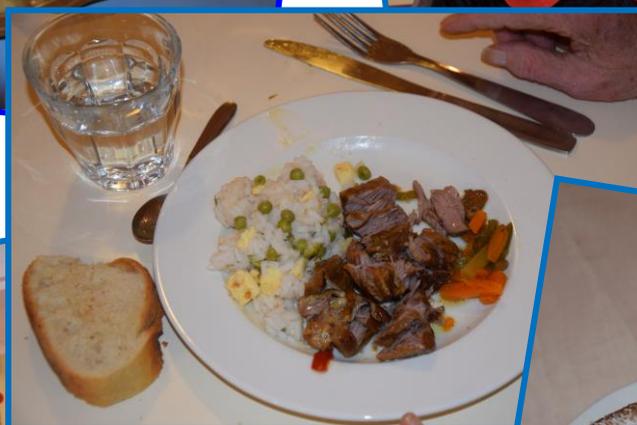


Vous l'aurez compris, chaque pays possède sa propre manière de célébrer Mardi Gras. Mais tous partagent une ambition commune : répandre un esprit de fête et de partage.

# Evenements et festivités



**Epiphanie, Spectacle avec la Compagnie « Croquenote » le 6 Janvier.  
Dégustation des bonnes galettes des rois !!**



**Nouvel An Chinois « Le Serpent » le 29 Janvier.  
Repas en salle à manger pour nos résidents et décoration assortie !**



**Repas « Raclette » avec quelques résidents le 14 Février.  
Miam-miam, nous nous somme régales !**



**Matinée « Jeux de société et Magie » avec quelques jeunes du  
collège Jean-Monet de Flers, le 27 Février.**



**Atelier Floral pour la fête des « Grands-mères » le Jeudi 27 Février avec Virginie du magasin La Rose Rouge de Flers**



**Anniversaires au service des « Hauts-Vents des pensées »**