

Ils nous ont quitté



Mme ANGIBAUD Renée à l'âge de 97 ans.

Mme MARTINEAU Monique à l'âge de 81 ans.

Mme BERNARD Cécile à l'âge de 94ans.

Nos pensées accompagnent leurs familles...

Demain, dès l'aube

*Demain, dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne,
Je partirai. Vois-tu, je sais que tu m'attends.
J'irai par la forêt, j'irai par la montagne.
Je ne puis demeurer loin de toi plus longtemps.*

*Je marcherai les yeux fixés sur mes pensées,
Sans rien voir au dehors, sans entendre aucun bruit,
Seul, inconnu, le dos courbé, les mains croisées,
Triste, et le jour pour moi sera comme la nuit.*

*Je ne regarderai ni l'or du soir qui tombe,
Ni les voiles au loin descendant vers Harfleur,
Et quand j'arriverai, je mettrai sur ta tombe
Un bouquet de houx vert et de bruyère en fleur.*

Victor Hugo



Association du Rubecou

Maison de Retraite
"Charles Marguerite"

Le Séquoia



EN MAI, ON FAIT CE QU'IL NOUS PLAÎT!

Avril et ses gourmandises laisse place à un mois de mai qui vous réserve des festivités ! De la chaleur et beaucoup de convivialité avec les repas des familles ainsi que la fête des mères: deux belles occasions de vous retrouver entouré des personnes que vous chérissez.

L'alimentation et le Diabète en EHPAD

(21 parmi vous , sont traités pour du Diabète)

Avant tout , Mangez « équilibré » !

Plus votre âge avance et plus le régime doit être abandonné au profit du plaisir de la table !

Il vaut mieux majorer de 5 unités l'insuline , que de vous imposer un régime sans sucre !

Maintenez si possible , une petite activité physique tous les jours , ceci améliorera votre sécrétion d'Insuline !



à bientôt - Médecin CO



Nom Prénom	Date de naissance	Age
TANNEAU Madeleine	04/05/1925	94
PASQUET Anne-Marie	14/05/1925	94
CHARRIER Germaine	15/05/1931	88
RENAUD Moise	23/05/1946	73
BESSON Marcelle	23/05/1940	79
ROIRAND Marie-Thérèse	31/05/1928	91



Atelier chocolat le 24 avril



« Aimez le chocolat à fond, sans complexe ni fausse honte, car rappelez-vous: «sans un grain de folie, il n'est point d'homme raisonnable. »



EN MAI, FAIS CE QU'IL TE PLAÎT !

Si on s'en tient à l'adage populaire, c'est le mois parfait pour n'en faire qu'à notre tête. Si, à l'origine, cette croyance concerne surtout la tenue vestimentaire, nous on est d'accord pour élargir un peu le champ des possibilités et dire que le mois de mai, c'est **le mois parfait pour penser un peu à soi** et de s'autoriser des petits plaisirs sans culpabilité : S'offrir des fleurs, manger du chocolat, acheter un objet qui n'a pas forcément d'utilité mais que l'on aime! Le mois de mai est aussi le mois de Marie. Autrefois, celui-ci était réservé aux communions et baptêmes.

Bienvenue!

Nous leur souhaitons la bienvenue!

Mme CHASSAIGNE Suzanne au hameau « La Rivière ».

Mme JOLLY Marie Thérèse au hameau « Les Fleurs ».

Mr REMAUD Arsène au hameau « La forêt ».

le 03 avril visite des jardins de l'aumônerie,
pique-nique et jeux avec les enfants



Nous avons découvert la
permaculture, une
agriculture respectueuse
de l'environnement avec
uniquement des produits
naturels.

Un débat fut lancé
concernant la tomate:
Est-ce un fruit ou un
légume?

Loto de Pâques le 11 avril



Une animation très attendue qui se déroule une fois
par mois. Remplir ses lignes ou son carton et être le
premier à se manifester suscite beaucoup de joie!
Beaucoup d'entre vous ont pu repartir avec un lapin,
une poule ou des œufs! Mais l'important bien sur est
de participer! Bravo! Prochain loto au mois de juin!



Cinéma le 10 avril



« A mon époque, au cinéma il y avait des hôtesse qui passaient pour vendre des cacahuètes et des sucreries, c'était bien pratique. »



8

Fête des anniversaires le 04 avril



5

Musée du chocolat le 05 avril



LES BIENFAITS DU CHOCOLAT NOIR

- Riche en **MAGNÉSIUM**
- Limite le mauvais **CHOLESTÉROL**
- Source de **PLAISIR**
- Anti-stress naturel
- Diminue la **TENSION**
- Bon pour le **MORAL**
- Riche en **ANTIOXYDANTS**
- Bon pour la **PEAU**



Visite des petits Patapons le 09 avril



Nous avons pu apprécier chanter et faire quelques rondes. Merci aux enfants ainsi qu'à leurs assistantes maternelles de venir nous rendre visite aussi régulièrement.

