

BELLE ETOILE ET VOUS

1ER TRIMESTRE 2026



MOT DE LA DIRECTRICE

Chers résidents, chères familles, chers professionnels,

En ce début de nouvelle année, je vous adresse mes meilleurs vœux de santé et de sérénité. Que cette nouvelle année soit placée sous le signe du partage, de la bienveillance et de moments chaleureux vécus ensemble. Je souhaite exprimer mes remerciements les plus sincères à l'ensemble des équipes pour leur mobilisation et leur engagement tout au long de l'année, et notamment à l'occasion du repas de fin d'année partagé avec les résidents le 19 décembre dernier, accompagné de nombreuses animations. Ce moment festif a été très apprécié et a ravi les résidents, créant une ambiance conviviale et joyeuse. Merci à tous pour votre investissement et votre énergie.

Je remercie également les familles et proches pour leur confiance et leur présence, essentielles au bien-être des résidents. Ensemble, nous continuons à faire vivre un lieu d'accompagnement humain et chaleureux.

Nous recherchons par ailleurs deux représentants des familles de résidents souhaitant s'engager au sein de Conseil de la vie sociale (CVS), instance d'échange et de dialogue sur le fonctionnement de l'EHPAD, les projets et la vie quotidienne des résidents.

Les familles intéressées peuvent se faire connaître auprès de moi-même, ou à l'accueil de l'établissement, pour le 31/01/2026. Nous serions ravis de pouvoir compter sur votre participation et votre implication.

La prochaine date de réunion du **CVS** est programmée le **vendredi 13 février 2026**.

Concernant l'information tarifaire 2026, conformément aux décisions du Conseil départemental, je vous informe que pour l'année 2026, le taux directeur applicable pour le prix de journée sur l'hébergement est fixé à 0,6%. Par ailleurs, le tarif de participation à l'autonomie connaît une légère évolution et passe de 6,10€ à 6,16 €.

Enfin, pour bien commencer l'année, j'ai le plaisir de vous inviter, résidents, familles, proches, professionnels, à partager un moment de convivialité autour de la **galette des rois**, qui aura lieu le **vendredi 9 janvier, à 14H30**, en salle d'animation. Nous espérons vous y voir nombreux pour ce moment de partage chaleureux et gourmand.

Avec toute mon attention et mon engagement,

Mme CHRISTIEN, Directrice

- 02 *LES ANNIVERSAIRES*
- 03 *LA VIE A L'EHPAD*
- 04 *LA RECETTE DU MOIS*
- 05 *LE CALENDRIER*
- 06 *QUESTIONS MUSIQUE*
- 07 *L'ACTU DU DERNIER TRIMESTRE*
- 14 *SI UN JOUR,...*
- 16 *JEUX*

HAPPY Birthday



JANVIER 2026

16 Janvier	Jeannine LE PEN	84 ans
17 Janvier	Marie-Laure POSSEME	63 ans
30 Janvier	Martine TIHY	69 ans



MARS 2026

1er Mars	Claude BONNIER	96 ans
3 Mars	Yvonne LAVOLE	95 ans
4 Mars	Christiane QUEMENER	82 ans
9 Mars	Henriette HENRIO	93 ans
10 Mars	Louis LE GALLO	98 ans
11 Mars	Christian LE SANT	66 ans
16 Mars	Michel CADOUELLAN	77 ans
18 Mars	Yolande LE ROY	79 ans
20 Mars	Pierre LE SANT	62 ans
21 Mars	Jean-Pierre DUPUY	76 ans

FEVRIER 2026

1er Février	Lucienne JOUAN	95 ans
2 Février	Bernard GUIGUENO	87 ans
6 Février	Christiane LE SAUX	90 ans
6 Février	André LE COROLLER	91 ans
9 Février	Simone VIENNESSE	88 ans
10 Février	Louis ROBIC	94 ans
11 Février	Marie-Thérèse LE GOFF	82 ans
12 Février	Suzanne FIAUT	99 ans
13 Février	Jeannine LE BELLER	91 ans
19 Février	Anne Marie CHEFD'HOTEL	79 ans
21 Février	Régine GUEVEL	66 ans
22 Février	Aimée STEPHAN	90 ans

Les personnes qui nous ont rejoints

10 Octobre :	Raymonde KERGRESSE	88 ans
17 Octobre:	Germaine THOMAZIC	90 ans
25 Novembre:	Yvonne LE MOUELLIC	96 ans
22 Décembre:	Jeannine LE BELLER	90 ans
30 Décembre:	Noëlla LE PABIC	89 ans



Les personnes qui nous ont quittées

4 Octobre:
Aline JAN
90 ans

11 Octobre:
Louis TALMON
90 ans

14 Novembre:
Delphine CHEVAL
93 ans

5 Décembre:
Pierrette LE BRIS
95 ans

9 Décembre:
Thérèse LE SANG
89 ans

15 Décembre:
Célestine EUDO
98 ans

**Nous remercions les familles de
nous avoir accordé
leur confiance**

Recette du mois

Recette

BROYE DU POITOU



Le Broyé est une grande galette composée de beurre, croustillante et fondante à souhait. Ce biscuit était préparé dans les fermes de la région du Poitou et se partageait à l'occasion de fêtes familiales, religieuses ou juste pour le plaisir de passer un bon moment avec ses proches. Il tire son nom de la façon dont on le coupait.

Par tradition, un broyé se casse d'un coup de poing en son centre. En effet, cet usage prévoit que la pâtisserie soit placée au centre de la table, à la fin du repas, et qu'elle soit cassée d'un coup sec avec le poing.



Ingédients

- 500 gr farine
- 250 gr sucre
- 250 gr beurre
- 1 pincée de sel



Préparation

- Mélanger la farine avec le sucre
- Ajouter une pincée de sel et le beurre en petits morceaux
- Malaxer à la main jusqu'à obtenir un mélange homogène
- Faire une galette d'environ 2 cm d'épaisseur et décorer avec une fourchette et un jaune d'oeuf
- Mettre au four 45 min à 150°
- Laisser refroidir avant dégustation
-

Bonne dégustation

Calendrier

"Le froid de l'hiver fait naître la chaleur du cœur"

Janvier 2026

A L'EHPAD

- 9 : Galette des rois
- 13: Récréaferme
- 27: Récréaferme
- 29: sortie au Conservatoire de Musique de Pontivy

2026
Happy New Year!

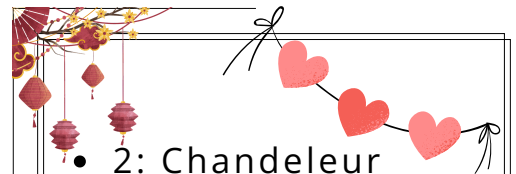
- 1: Nouvel an
- 6: Epiphanie
- 21: Hug Day, journée des câlins



Février 2026

A L'EHPAD

- 10: Récréaferme
- 13: sortie au Conservatoire de Musique de Pontivy
- 24: Récréaferme



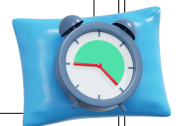
- 2: Chandeleur
- 14: St Valentin
- 17: Nouvel an chinois
- 17: Mardi gras

Mars 2026

A L'EHPAD

- 10: Récréaferme
- 24 : Récréaferme

- 1: Fêtes des grands-mères
- 17: St Patrick
- 20: Printemps
- 28: Passage à l'heure d'été



Atelier “Questions Musique”

- Auriez-vous fait aussi bien que nos résidents si vous aviez dû retrouver les chanteurs, les titres et les années de sortie des morceaux suivants?

Thème: Noël

• Johnny Hallyday	“Jésus Christ est un hippi”	1970
• Sheila	“Rois mages”	1972
• Tino Rossi	“Petit papa Noël”	1946
• Graeme Allwright	“Petit garçon”	1954
• Zaz	“Je veux”	2010
• Jacques Dutronc	“La fille du père Noël”	1966
• Claude François	“Le jouet extraordinaire”	1977
• Georges Moustaki	“Mon vieux joseph”	1972
• Bourvil	“Le petit sapin”	1953
• Dalida	“Noël blanc”	1980
• Enrico Macias	“Noël à Jérusalem”	1985
• Richard Gotainer	“Ce soir c’est Noël”	1997
• Compagnie Créole	“Bon baiser de Fort de France”	1984
• Poppy’s	“Non non rien à changé”	1975
• Michel Fugain	“Tout va changer”	1975



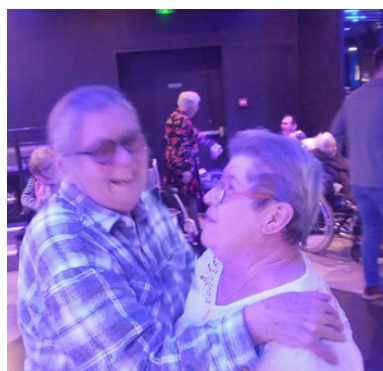
Retour sur le dernier trimestre

Au cours du dernier trimestre, les traditionnelles sorties au soleil ont laissé place à des escapades placées sous le signe de Noël. Les résidents ont ainsi pu découvrir des magasins de décoration dédiés aux fêtes, flâner au marché de Noël de Vannes, admirer la maison illuminée de Locmalo ou encore visiter la crèche de la chapelle Saint-Jean-du-Poteau

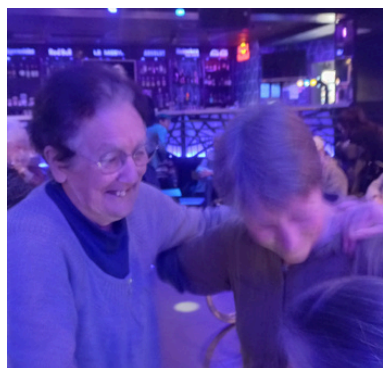




Les visites de la ferme à l'EHPAD rencontrent toujours un vif succès auprès des résidents. Cette journée n'a pas fait exception : profitant d'une météo clément, chacun a pu partager un moment convivial autour d'une dégustation de châtaignes grillées et d'un petit verre de cidre.



La musique est au coeur des moments de partage et de convivialité. Alors qu'il s'agisse d'improviser un concert de batterie ou d'aller au Missyl, nos résidents sont toujours partants



UN NŒUD À TON MOUCHOIR



Spectacle



un projet artistique de
territoire de la cie
de sa couleur préférée

**Dimanche 7 décembre
à 17h**

Gratuit sur réservation
Tout public

**Centre
Culturel Perenn
Rue du couvent
Cléguérec**

perenn@perenn.bzh
02.97.38.15.99
06.44.27.04.42

Le projet « Un nœud à ton mouchoir », porté par la compagnie De sa couleur préférée, explore la mémoire et l'évolution des modes de vie à Cléguérec, notamment durant la Seconde Guerre mondiale. Il s'appuie sur la création d'un cabinet de curiosités "Passé-Présent", un meuble rassemblant des objets d'hier et d'aujourd'hui, conçu lors d'ateliers intergénérationnels avec les élèves des écoles de Cléguérec, les résidents de l'EHPAD et du Foyer de vie, avec le soutien de la Gratuiterie de Kleg. Le vernissage et la mise en valeur de ce meuble s'est déroulé le vendredi 21 novembre dernier.

Le projet comprend également un parcours culturel mêlant théâtre d'objet, créations sonores et visuelles, et exposition, offrant une immersion sensible dans les récits, gestes et objets témoins du passé, en hommage aux habitants et à leur histoire. Des rencontres et ateliers ont favorisé le dialogue entre générations et la transmission des mémoires.

Le point d'orgue est le spectacle "Un nœud à ton mouchoir", présenté le dimanche 7 décembre à 17h au Centre Culturel Perenn. Un projet riche en découvertes, en partage et en émotions, soutenue par Pontivy Communauté, qui valorise la mémoire locale et le lien social.

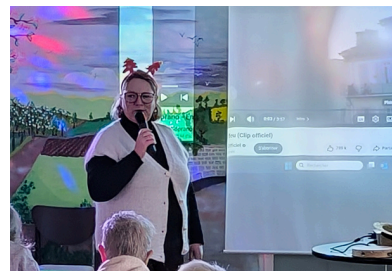




Les ateliers de décoration de Noël ont rencontré un franc succès. Résidents et participants ont mis la main à la pâte pour embellir l'établissement et lui apporter une atmosphère chaleureuse en cette période de fêtes. Ces créations sont à découvrir lors de vos prochaines visites auprès de vos proches.

Fête de Noël

*La magie
de Noël*



Cette année, en raison de la destruction de la salle des fêtes, il n'a pas été possible d'organiser, comme les années précédentes, un spectacle pour les résidents de l'EHPAD. Une journée festive a donc été imaginée, avec un repas partagé en compagnie du personnel et des élus de la commune, suivi d'un spectacle spécialement préparé et interprété par les équipes de l'EHPAD. Un immense merci à tous ceux qui ont contribué à rendre cette journée si joyeuse et réussie !





Départ en retraite



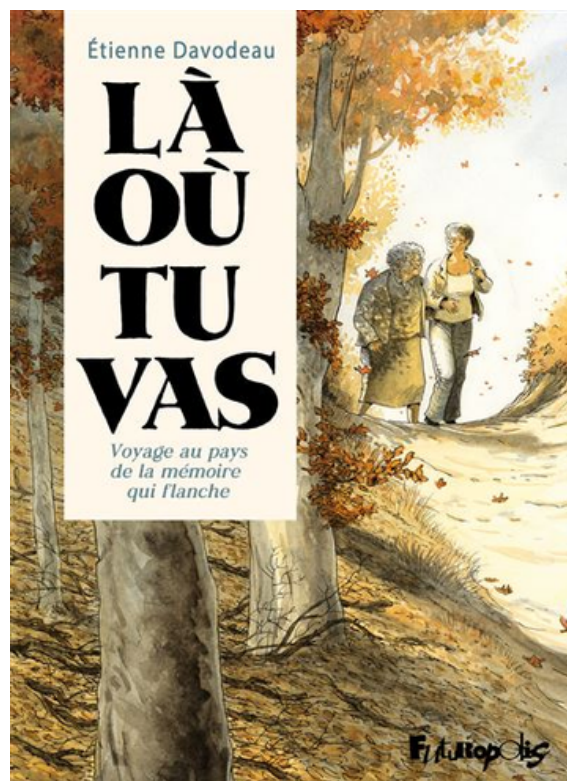
Isabelle,
L'heure de la retraite a sonné...
Merci pour toutes ces années au sein de l'EHPAD, en tant que soignante mais aussi en tant que couturière avec tes doigts de fée pour raccommoder, raccourcir ou rallonger les vêtements des résidents comme des tenues professionnelles.
Merci pour tout ce que tu as apporté aux résidents et à l'équipe. Merci pour le présent que tu as distribué à chacun d'entre eux.
Nous te souhaitons une retraite épanouissante, riche de repos et de projets personnels.

Comme tu le notais sur ton tee-shirt avant de partir, « La retraite m'appelle... Et je dois y aller »
Alors, PROFITE EN BIEN

Cette année encore, l'association Brav' Sterenn Anim a tenu à témoigner son attention envers les résidents en les gâtant à l'occasion des fêtes de Noël. Chacun a ainsi reçu un plaid bien chaud, particulièrement apprécié et bienvenu en cette période de froid hivernal.



Idée lecture





Si un jour je suis atteint·e de démence,

je souhaite que ma famille et mes proches affichent ce texte là où je vis. Qu'ils s'en souviennent, qu'ils s'en imprègnent, et qu'ils s'y réfèrent chaque fois que les repères vacillent.

1. Annoncez votre présence avec douceur.

Chaque fois que vous entrez dans la pièce, présentez-vous simplement : « Bonjour, c'est [votre prénom] ». Ne me demandez pas si je sais qui vous êtes. Ce genre de question peut me troubler profondément, me faire douter, ou me plonger dans l'angoisse.

2. Entrez dans ma réalité.

Si je parle de rendre visite à mes parents ou d'attendre quelqu'un qui n'est plus là, inutile de me corriger. Accompagnez-moi dans cette réalité, même si elle ne vous appartient pas. Elle est peut-être floue, mais elle me rassure.

3. Ne contestez pas ce que je crois.

Mon esprit peut m'emporter dans des lieux et des temps incertains. M'opposer une vérité brutale ne fera qu'ajouter à ma confusion. Accordez-moi le droit à mes repères, aussi dissonants soient-ils.

4. Ne prenez rien personnellement.

Si je ne vous reconnais pas, ce n'est pas un rejet. C'est ma mémoire qui me trahit. Même si mes mots vous déconcertent, sachez que mon affection, elle, reste vivace – quelque part en moi.

5. Aidez-moi à garder ma dignité.

Si je n'arrive plus à me servir de couverts, ne me nourrissez pas tout de suite. Essayez d'abord des aliments que je peux prendre avec les doigts. Peut-être puis-je encore me débrouiller, à ma façon.

6. Offrez-moi d'abord votre main, pas vos explications.

Quand je suis anxieux·se, triste ou perdu·e, écoutez sans minimiser, sans rationaliser. Tenez ma main. Restez près de moi. Ce geste en dit plus que mille paroles.

7. Adressez-vous à moi avec respect.

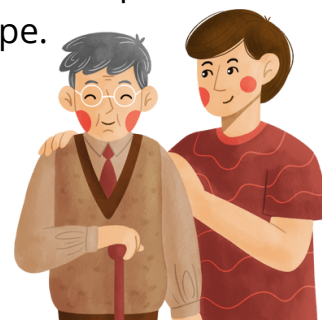
Même malade, je ne suis pas un·e enfant. Parlez-moi avec délicatesse, mais sans condescendance. Je reste un·e adulte digne d'attention et de considération.

8. Faites vivre ce que j'aimais.

Même avec la démence, certaines passions peuvent subsister : lire, écouter de la musique, marcher, chanter... Aidez-moi à retrouver un chemin, aussi fragile soit-il, vers ces plaisirs anciens.

9. Faites appel à ma mémoire heureuse.

Demandez-moi de vous raconter une histoire, un souvenir marquant, une anecdote. Vous pourriez être surpris·e par la précision de mes évocations, même si le présent m'échappe.



10. Prenez le temps de comprendre mon agitation.

Si je deviens nerveux·se ou agité·e, ce n'est pas sans raison. Essayez de deviner ce qui me trouble : un inconfort, une douleur, un besoin mal exprimé. L'agitation est souvent une manière de dire ce que je ne peux plus formuler.

11. Traitez-moi comme vous voudriez l'être.

Je reste une personne à part entière. Ce que je traverse pourrait aussi vous arriver. Entourez-moi de la patience, de la tendresse et du respect que vous aimeriez recevoir.

12. Anticipez mes besoins silencieux.

Je peux avoir faim sans savoir comment le dire. L'irritabilité ou l'angoisse en sont parfois les seuls signes. Prévoyez des collations. Ce simple geste peut éviter bien des malaises.

13. Ne parlez pas de moi comme si je n'étais pas là.

Même silencieux·se, même absent·e en apparence, je peux encore vous entendre. Parlez avec moi, pas sur moi. Mon humanité mérite votre regard direct et votre voix claire.

14. Ne portez pas tout le fardeau.

Si vous ne pouvez pas m'assister à chaque instant, ce n'est pas une faute. Ce n'est pas de votre fait. Reposez-vous, demandez de l'aide. Trouvez un lieu adapté. Vous faites déjà beaucoup.

15. Rendez-moi visite, aussi souvent que vous le pouvez.

Si je vis en institution, votre présence est précieuse, même si je ne la reconnais pas toujours. Elle m'ancre, me rassure, me relie au monde.

16. Soyez indulgent·e avec mes erreurs.

Je peux confondre des noms, des visages, des lieux. Ce n'est pas par négligence. C'est ma mémoire qui flanche. Respirez profondément. Pardonnez-moi, en silence.

17. Faites entendre ma musique.

Les chansons que j'aimais autrefois peuvent ranimer une étincelle. Mettez-les à portée d'oreille. Elles me parlent un langage que la démence n'efface pas.

18. Respectez mes gestes, même absurdes.

Si je ramasse des objets, les déplace ou les serre contre moi, ne m'en privez pas. Aidez-moi à les replacer sans me frustrer. Ces rituels me structurent.

19. Ne m'éloignez pas des moments de vie.

J'ai peut-être du mal à suivre, mais je ressens encore la chaleur d'une fête, la joie d'un rire, la douceur d'un repas en famille. Ne m'excluez pas. Incluez-moi, autrement.

20. Un simple contact peut tout changer.

Un regard tendre, une main sur mon épaule, un sourire sincère... Ces gestes parlent encore à mon cœur, même si mes mots se sont égarés.

21. Souvenez-vous de qui je suis.

Derrière le trouble, derrière les absences, je suis toujours moi. Peut-être plus lent·e, plus fragile, plus silencieux·se... mais toujours cette personne que vous avez connue, et que vous aimez.



Auteur anonyme

Jeux

Retrouvez les biscuits de Noël que Marie a préparés grâce à ses emporte-pièces.



Les emporte-pièces de Marie

Aidez chaque invité à retrouver son menu préféré.

Agnès adore le foie gras et les huîtres, mais est allergique à l'oseille. Et pour elle, la bûche à Noël, c'est sacré.

Chantal apprécie particulièrement le foie gras, les volailles rôties et le poisson ; mais elle ne digère pas le chocolat qui la rend malade.

Luc apprécie le champagne et aime autant la viande que le poisson. S'il y a un café pour finir, c'est parfait. Mais il est allergique aux fruits de mer et est terrorisé à l'idée de manger des champignons.

Jean préfère le poisson à la viande, adore le champagne et le chocolat, mais les blettes, il déteste.

<p>A</p> <p>Coupe de Champagne et ses canapés</p> <p>Foie gras mi-cuit et confit de figue</p> <p>Rôti de bœuf laqué au miel et gratin dauphinois</p> <p>Bûche tout chocolat, sauce chocolat</p> <p>Café et assortiments aux 3 chocolats</p>	<p>B</p> <p>Cocktail sans alcool gingembre et abricot</p> <p>Duo de foie gras et gelée de mangue</p> <p>Chapon farci aux marrons et aux cèpes</p> <p>Panier croustillant de chèvre au miel</p> <p>Tiramisu à la crème de marrons</p> <p>Café et mignardises</p>	<p>C</p> <p>Huîtres de St-Vaast</p> <p>Trou normand</p> <p>Filet de bar et risotto aux morilles</p> <p>Plateau normand : camembert, pont-l'évêque et livarot</p> <p>Bûche noix de coco, fruits de la passion</p> <p>Café et rocher glacé aux trois chocolats</p>	<p>D</p> <p>Champagne blanc de blanc</p> <p>Noix de St-Jacques en carpaccio</p> <p>Turbot rôti sur fondue de poireau</p> <p>Crottin de Chavignol au miel</p> <p>Feuillantine chocolat et crème fouettée</p> <p>Clémentines</p>
--	--	---	---

Jeux

	1	3			7			9
	5	7	1	8	9		3	6
6		9	2				1	4
1		2	6	4		9		7
7	4			5	1		2	8
		8		7		4		
3		5	8			1		2
9	6	1	5	2		8		
8	2			1	3	6	9	



3	1	2	4	8		6		
			3			1	2	
5		9			6	8	4	3
			2	5	9	7	6	
2	8	5	6			4	9	
	9			1	4	5	3	
		6	5		2	9		
7	2		9	4	8			
9		3						4

Jeux Réponses du trimestre dernier

Les vainqueurs du tour

Jeux de logique & chronologie



Offrez les bouquets des vainqueurs aux bons coureurs.

Pour Paul, le vainqueur, un bouquet de :

Roses : 2 jaunes, 2 blanches, 2 rouges / Marguerites : 3 blanches, 1 jaune, 2 rouges

B

Pour Luc, le second, un bouquet de :

Roses : 2 jaunes, 3 blanches, 2 rouges / Marguerites : 3 blanches, 1 jaune, 3 rouges

D

Pour Émile, le troisième, un bouquet de :

Roses : 2 jaunes, 2 blanches, 2 rouges / Marguerites : 2 blanches, 2 jaunes, 2 rouges

C



Après le contrôle antidopage, aidez les coureurs à retrouver leurs gourdes.

Paul a 4 gourdes, dont 1 verte, mais aucune jaune ni aucune bleue

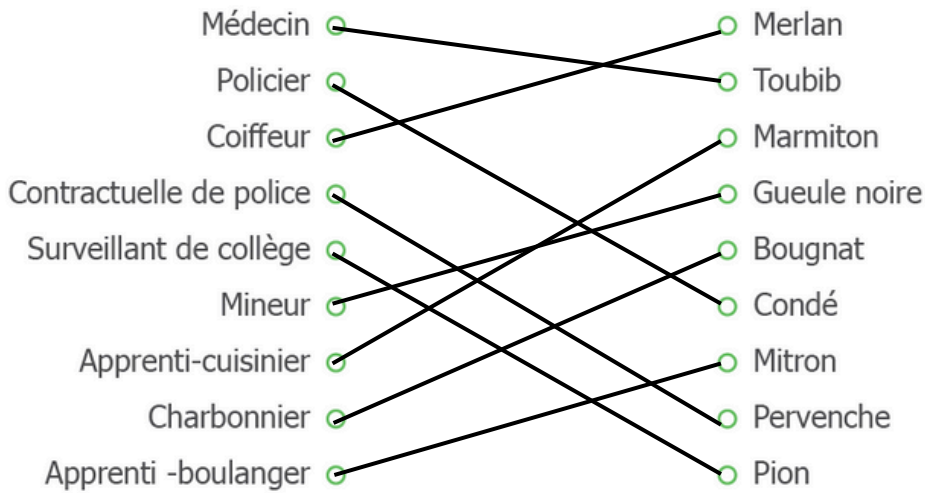
Luc a 4 gourdes dont 1 jaune et 1 bleue, mais aucune rouge

Émile a 4 gourdes dont 1 rouge et 1 jaune, mais aucune verte

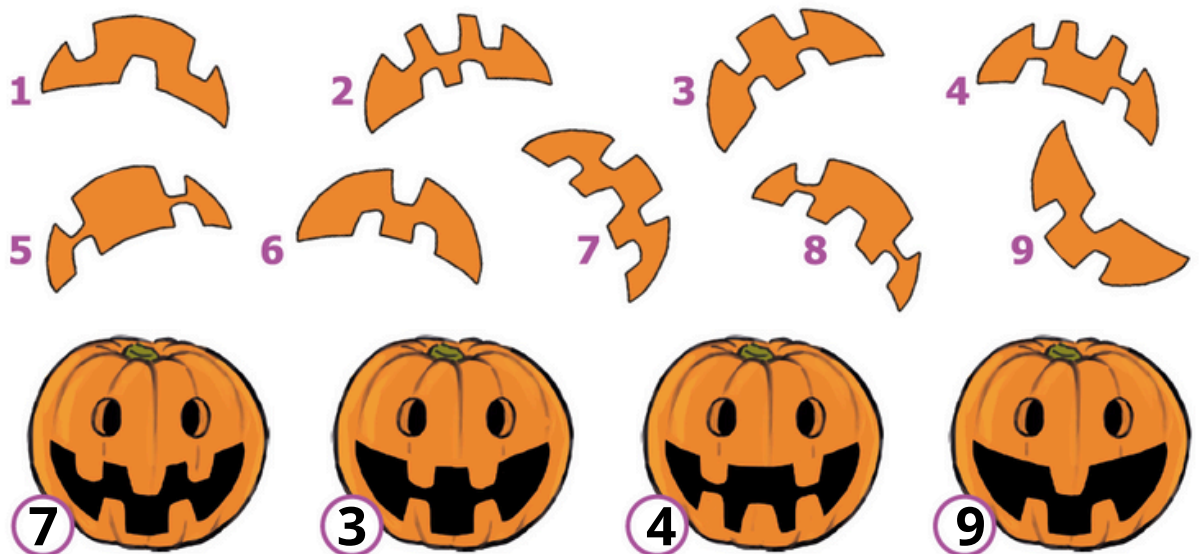
Luc a plus de gourdes jaunes qu'Émile et une quantité égale de gourdes vertes et bleues



Reliez ces professions à leur surnom.



Retrouvez le morceau retiré de chacune de ces quatre citrouilles.



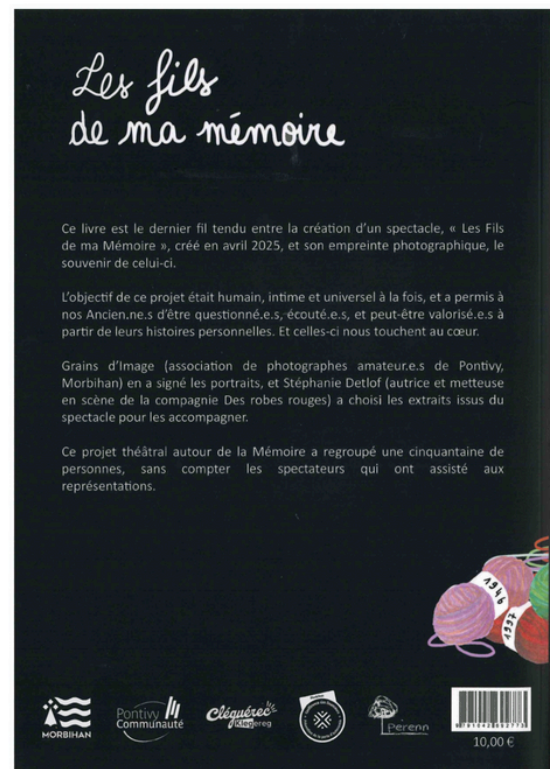
Reconnaissez les enfants qui se sont déguisés en fantôme ou en citrouille.

- Zoé est plus petite que Gabriel qui est plus petit que Julie
- Tom fait la même taille que Julie • Tom est déguisé en fantôme
- Zoé est à côté de Tom • Enzo n'est pas déguisé en fantôme
- Louise n'est pas déguisée comme Enzo



À la suite du travail de collectage et du spectacle Les fils de ma mémoire, la compagnie Robes rouges a édité un livre illustré de très belles photographies réalisées par l'association Grains d'image.

Le livre est consultable à l'EHPAD.



Extraits du livre

Les résidentes de la Belle Étoile de Cléguérec



La mère : Tu te rends compte de ce que tu me fais vivre ? Tu crois qu'on a besoin d'un mort en plus ? Si tu n'es plus là, tu sais ce qui va se passer ?

Le fils, les yeux au ciel : Oui, je sais...

La mère : Non, tu n'as pas l'air !...