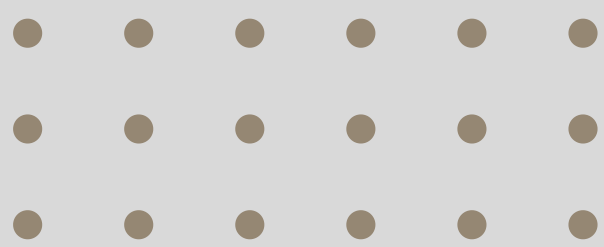


# LA GAZETTE DU FORUM

N°4  
AVRIL 2026



Réalisé par les résidents  
à atelier bois

## CONTACTS



Ehpad Mont Le Roux



02.98.99.71.63



55 rue des cieux - 29690 HUELGOAT



animation@montleroux.bzh



<https://www.montleroux.bzh>

*C'est le  
Le printemps*

Illustration of three purple crocuses with yellow centers and green leaves, set against a green background.



# Joyeux anniversaire

## à tous les résidents nés en avril

Jeudi 2 : M. NIGUES Henri Pierre fêtera ses 74 ans (Service Ségalen)

Samedi 4: Mme HOURMAND Christiane fêtera ses 84 ans (Service Gwernig)

Mardi 7 : M. SIMMS Roy Pierre fêtera ses 86 ans (Service Gwernig)

Mercredi 8: Mme LE FRANC Eliane fêtera ses 89 ans (Service Ségalen)

Samedi 11 : M. PICHON Robert Pierre fêtera ses 81 ans (Service Corbière)

Dimanche 12 : Mme GOURVEZ Thérèse fêtera ses 94 ans (Service Kérouac)

Dimanche 12 : Mme CHASTANET Gisèle fêtera ses 83 ans (Service Kérouac)

Dimanche 12 : M. YERMANI Michel fêtera ses 79 ans (Service Kérguelen)

Mardi 14 : Mme TANGUY Marie Madeleine fêtera ses 75 ans (Service Gwernig)

Mercredi 15 : Mme TOSSER Marie fêtera ses 96 ans (Service Gwernig)

Vendredi 17 : Mme VERGER Fernande fêtera ses 96 ans (Service Corbière)

Vendredi 17 : M. COSQUER Claude fêtera ses 59 ans (Service Ségalen)

Lundi 20 : M. BIDEAU Frédéric fêtera ses 63 ans (Service Ségalen)

Lundi 20 : Mme PLANTEC Thérèse fêtera ses 92 ans (Service Corbière)

Mardi 21 : Mme BEAUSSART Adrienne fêtera ses 90 ans (Service Kérouac)

Samedi 25 : M. GAGNEREAUX DE PALMOUROUX Philippe fêtera ses 68 ans  
(Service Gwernig)

Mercredi 29 : M. VITIELLO André fêtera ses 73 ans (Service Kérouac)

***Le goûter des anniversaires aura lieu  
le mercredi 29 avril à 15 heures en salle des loisirs***



# Semaine du 1er au 3 avril 2026

## **MERCREDI 1er AVRIL :** (Saint Hugues)

14h30 : Atelier argile en salle des loisirs

## **JEUDI 2 AVRIL :** (Sainte Sandrine)

10h30: Sortie sur le marché de Huelgoat

11h00 : Gym douce au salon Kérouac (Prof APA)

11h00 : Jeux sur la table active au salon Ségalen

14h30 : Art Floral au salon Gwernig

15h30 : Groupe d'expression en salle des loisirs

## **VENDREDI 3 AVRIL :** (Saint Richard)

10h00 : Olympiade inter-EHPAD à Langolvas (animation et prof APA)

11h00 : Lecture du journal au salon Marzin de Ségalen

14h30 : Atelier manuel en salle des loisirs



Les bénévoles préparent la braderie de vêtements d'occasion depuis plusieurs semaines. Tout sera prêt pour vous accueillir samedi 11 avril. Chaque article est vendu 2 euros

Vous pourrez également venir déguster des crêpes chaudes en salle des loisirs

**BRADERIE DE VETEMENTS  
D'OCCASION**

**BOUTIQUE DU FORUM CHIC AR BRAW**



**2 euros  
pièce**

**SAMEDI 11 AVRIL 2026**

**DE 10H30 À 17H**

**Au Forum de l'EHPAD Mont Le Roux  
HUELGOAT**

**Cafétéria et vente de crêpes chaudes  
en salle des loisirs**



Organisé par les associations "Animations et loisirs"  
et "Entraide et solidarité"

EHPAD Mont Le Roux - 55 rue des cieux - 29690 HUELGOAT  
animation@montleroux.bzh - 02.98.99.71.63

# Semaine du 6 au 10 avril 2026

**LUNDI 6 AVRIL :** (Lundi de Pâques)

**Jour férié**



**MARDI 7 AVRIL :** (Saint J-B de la Salle)

10h30 : Chant en salle des loisirs

11h00 : Gym yoga au salon Corbière (Prof APA)

14h30 : Jeux de société en salle des loisirs avec les enfants de l'école de Huelgoat

**MERCREDI 8 AVRIL :** (Sainte Julienne)

11h00 : Déjeuner inter EHPAD au restaurant "Chez Caro" à Cléden Poher

14h30 : Tricot papote en salle des loisirs

**JEUDI 9 AVRIL :** (Saint Gautier)

11h00 : Gym douce au salon Kérouac (Prof APA)

11h00 : Sortie cueillette de végétaux dans le jardin

14h30 : Atelier pâtisserie en salle des loisirs

14h30 : Atelier relaxation dans l'espace détente de Cornic.

18h00 : Vernissage de l'exposition de Mme Cornec au Forum.

**VENDREDI 10 AVRIL :** (Saint Fulbert)

11h00 : Atelier esthétique au salon soins et confort du Forum

11h00 : Gym douce au salon Kerguelen (Prof APA)

**SAMEDI 11 AVRIL :** (Saint Stanislas)

**10h30 : Braderie de vêtements au Forum. Cafétéria et vente de crêpes dans la salle des loisirs au profit de l'association animations et loisirs.**

# Semaine du 13 au 17 avril 2026

## **LUNDI 13 AVRIL :** (Sainte Ida)

10h30 : Médiation animale en chambre

11h00 : Présence de la coiffeuse toute la journée

11h00 : Atelier équilibre en salle des loisirs (Prof APA)

13h30 : Marche nature au CAL d'Huelgoat (Prof APA)

14h00 : Médiation animale en groupe au salon de Kerguelen

15h00 : Médiation animale en groupe au salon Corbière

## **MARDI 14 AVRIL :** (Saint Maxime)

10h30 : Chant en salle des loisirs

11h00 : Gym yoga au salon Corbière (Prof APA)

14h30 : Loto en salle des loisirs

## **MERCREDI 15 AVRIL :** (Saint Paterne)

10h00 : Atelier jardinage

14h30 : Sortie à la manufacture de Morlaix

## **JEUDI 16 AVRIL :** (Saint Benoît-Joseph)

10h30 : Sortie sur le marché de Huelgoat

11h00 : Gym douce au salon Kérouac (Prof APA)

11h00 : Lecture du journal au salon Gwernig

11h00 : Atelier massages en chambre

15h00 : Création de lanternes végétales avec les enfants du centre de loisirs de Berrien.

## **VENDREDI 17 AVRIL :** (Saint Anicet)

9h30 : Esthétique au salon soins et confort

11h00 : Atelier pâtisserie en salle des loisirs. (Réalisation d'un Crumble)

11h00 : Gym douce au salon Gwernig (Prof APA)

14h30 : Atelier création de bougies en salle des loisirs

# Semaine du 20 au 24 avril 2026

## **LUNDI 20 AVRIL :** (Sainte Odette)

11h00 : Présence de la coiffeuse toute la journée

14h30 : Atelier argile en salle des loisirs

## **MARDI 21 AVRIL :** (Saint Anselme)

10h30 : Chant en salle des loisirs

14h30 : Loto en salle des loisirs

15h30 : Groupe d'expression au restaurant du personnel

## **MERCREDI 22 AVRIL :** (Saint Alexandre)

11h30 : Animation musicale avec Régine Thépaut au Forum

## **JEUDI 23 AVRIL:** (Saint Georges)

10h00: Sortie sur le marché de Huelgoat

11h00 : Petit bac au salon Kérouac

11h00 : Jeux sur la Table Active à Corbière

14h30 : Office religieux en salle des loisirs

14h30 : Sortie au Corsaire de Morlaix pour y faire des jeux. (baby foot)

## **VENDREDI 24 AVRIL :** (Saint Fidèle)

11h00 : Jeux de mots au salon Ségalen

14h30 : Atelier manuel en salle des loisirs

# Semaine du 27 au 30 avril 2026

## **LUNDI 27 AVRIL :** (Sainte Zita)

10h30 : Médiation animale en chambre

11h00 : Présence de la coiffeuse toute la journée

11h00 : Atelier équilibre en salle des loisirs (Prof APA)

13h30 : Marche nature au stade d'Huelgoat

14h00 : Médiation animale en groupe au salon de Kerguelen

15h00 : Médiation animale en groupe au salon Kérouac

## **MARDI 28 AVRIL :** (Sainte Valérie)

10h30 : Chant en salle des loisirs

11h00 : Gymyoga au salon Corbière (Prof APA)

14h30 : Jeux de société en salle des loisirs

## **MERCREDI 29 AVRIL :** (Sainte Catherine de Sienne)

15h00 : Goûter des anniversaires en salle des loisirs

## **JEUDI 30 AVRIL:** (Saint Robert)

11h00 : Petit bac au salon Ségalen

14h30 : Atelier relaxation à Cornic

## Poème

Maintenant la nuit davantage  
douce d'ombre ferme la main  
le jour attend silencieux et clos  
teignant par l'eau du ciel  
des arbres où la lumière appelle

Mme Colette Wittorski  
Résidente de Kérouac



L'assemblée générale de l'association Animations et Loisirs a eu lieu le lundi 2 mars. Les co-présidentes Anne-Marie Le Scraigne et Colette Wittorski ont ouvert l'assemblée par un petit texte d'introduction.

### **Discours de Colette Wittorski, (Co-présidente de l'association Animations et Loisirs).**

Je suis une résidente et j'apprécie toutes les possibilités qui se présentent ici. Cela fait quatre ans que je suis là, je suis vraiment arrivée en mauvais état et pendant ces quatre ans j'ai retrouvé des forces. Or, c'est assez spécial, je crois même que c'est rare. J'ai 98 ans et dans ma quatre-vingt-dix-huitième année, ma personnalité s'est enrichie. J'étais quelqu'un de très solitaire et ici j'ai découvert la foule. J'avoue que j'ai eu du mal, mais en même temps j'ai renforcé ma sensibilité et je crois plus en moi maintenant que lorsque je suis arrivée. Donc merci à vous tous.

### **Discours de Anne Marie Le Scraigne, (Co-présidente de l'association Animations et Loisirs).**

Nous avons la chance d'avoir dans notre EHPAD une équipe de trois animateurs. qui organisent, planifient, mettent en place des animations et varient les activités, les sorties et les spectacles en cherchant à toucher le plus possible de résidents. Ils ont pour ce faire un atout majeur, c'est l'équipe des bénévoles. Pas moins de 20 bénévoles qui, chacun selon ses goûts, ses envies, ses talents et ses disponibilités, aide à encadrer bon nombre d'animations. Comme on dit, l'union fait la force, et cette force bénéficie aux résidents.

Les activités et les animations diverses, au même titre que les soins, rythment la vie quotidienne des résidents. Sans les soignants, les résidents seraient en souffrance, et sans l'animation aussi. Le forum est comme une ruche où l'activité ne s'arrête jamais. Les résidents eux-mêmes participent au maintien du fil conducteur de l'animation. Il y a ceux qui sont toujours volontaires pour participer, ceux qui gentiment lancent un petit rappel aux autres lorsque c'est le jour du loto, le jour des jeux, ou l'heure du chant avec la chorale. Il y a ceux qui proposent leurs services pour la relecture de la Gazette, pour le fleurissement de l'établissement ou encore pour l'accompagnement de la chorale à l'accordéon.

L'enthousiasme est permanent et l'atmosphère générale ne peut que bénéficier de toutes ces bonnes volontés. Les familles organisent souvent leurs visites autour de l'animation pour permettre à leur proche de profiter des activités qui l'intéressent, et plusieurs familles apportent leur aide ponctuelle ou régulière au bénéfice de tous.

L'équipe des animateurs, qui joue le rôle de chef d'orchestre dans cette organisation bien huilée, s'appuie sur l'association Animations et Loisirs en terme de financements, de carnet d'adresses des intervenants extérieurs, de contrôle de l'Agenda qui permet l'harmonisation de tous les événements. De temps en temps nous recevons des dons de familles ou d'associations qui ont à cœur de contribuer au mieux-être des résidents. Ces dons sont des aides inestimables qui permettent d'élargir l'éventail des activités proposées.

Soyez donc tous remerciés pour vos contributions, que vous soyez résident, membre du personnel, bénévole, famille de résident, intervenant extérieur ou association amie, tous sensibles au bien-être des résidents de Mont Le Roux.

---

Merci en effet à M. et Mme Guillet et l'association Biiga Ne Mona pour leur don.

Durant l'assemblée, nous avons dressé le bilan des activités proposées en 2025, puis nous avons annoncé le programme 2026. Les finances de l'association sont saines et permettront de maintenir le financement de sorties, spectacles, achat de matériel et autres projets en cours de réflexion pour l'instant.

Pour rappel, le budget de l'association est défini à partir des recettes de la cafétéria, des 2 boutiques et des projets mis en place dans l'année : voici les bénéfices de ces projets :

- Le vide grenier : 3185 €
- Les 2 braderies de vêtements d'occasion : 1586 €
- Le marché de Noël : 1238 €
- Cellaouate (récupération des vieux journaux) : 256 €
- Dons : 1500€

### **A vos agendas:**

- Samedi 11 avril 2026 : braderie de vêtements d'occasion au Forum
- Dimanche 14 juin 2026 : vide grenier au grand gymnase de Huelgoat
- Samedi 3 octobre 2026 : braderie de vêtements d'occasion au Forum
- Samedi 28 novembre 2026 : marché de Noël

## En vacances avec les résidents



Nous venons de traverser Guerlesquin, puis Trémel lorsque est apparue sur la gauche au milieu de la très vaste étendue de plaine encore vide en ce début de printemps, une maison solitaire qui de loin me paraissait mal blanchie. Christophe a tourné. "Étrange lieu pour attirer les clients," ai-je pensé.

Car nous étions partis aussi avec Delphine, un plein minibus de résidents, pour manger du kig ar farz au restaurant "La Table de Jeanne" à Plouégat Moysan. Maintenant, nous entrons un à un dans cette maison et pour moi, c'est l'émerveillement. J'ai changé de siècle dans ce lieu rustique et somptueux à la fois. L'énorme poutre harmonieuse garde un peu de ses formes d'arbres. Un pan de mur aux vieilles pierres, taillées jadis comme on sculpte pour les assembler. L'ancienne cheminée, bien sûr. Tout s'accordait pour nous faire remonter le temps.

Même les lourdes assiettes noires, épaisses et brillantes pour mieux garder la chaleur du kig ar farz qu'on nous a servi. Pour moi, outre la tradition, des goûts de viandes simples et comme fraternels et quelques légumes qui l'étaient aussi ; hélas trop abondants pour moi qui n'aime pas laisser.

Puis ce fut, grâce à Christophe, un grand bonjour à la mer tranquille, toujours aussi vaste et vivante jusqu'à l'horizon et dont le souffle m'a redonné des forces.

### Quelle journée !

Colette Wittorski





Les résidents se sont rendus à la chocolaterie " Grain de Sail" de Morlaix afin de confectionner eux-mêmes leur tablette de chocolat. Ils ont découvert l'univers de la chocolaterie, le processus de fabrication pour obtenir ce chocolat savoureux et ont aussi découvert que la société va directement chercher les fèves de cacao grâce à leur voilier cargo.

### **Voici les différentes étapes :**

**La récolte des cabosses** : Tout commence grâce à un arbre très particulier et exigeant : le cacaoyer. La seconde étape consiste à ouvrir les cabosses afin de récolter ses graines : c'est ce que l'on appelle **l'écabossage** et il a lieu très peu de temps après la récolte. Une fois récoltées, les graines sont entreposées dans de grands paniers en bois pendant une semaine afin de stopper la germination : on dit alors qu'elles **fermentent**. La pulpe blanche se dégrade alors peu à peu. Après la fermentation, les fèves sont pleines d'humidité. Pour éviter qu'elles ne pourrissent, il est alors nécessaire de les faire **sécher** soit en plein soleil durant 14 jours ou alors grâce à un courant d'air chaud qui permet d'accélérer le processus. Après avoir été soigneusement nettoyées, les fèves sont concassées et débarrassées de la coque qui les protège. **La torréfaction** consiste à griller les fèves entre 100 et 140 °C pendant une demi-heure.

La prochaine étape (**le décorticage**) consiste à broyer quelque peu les fèves afin de séparer les morceaux de coques et les germes. S'en suit **le broyage** : les fèves sont ensuite broyées afin d'obtenir ce que l'on appelle la masse de cacao. Encore très amer, il est nécessaire d'ajouter du sucre à la masse de cacao pour enfin obtenir notre chocolat. L'étape suivante s'appelle le **malaxage**. Les autres matières premières sont ajoutées et sont malaxées pendant environ 20 h afin d'obtenir une pâte homogène.

L'avant-dernière étape afin d'obtenir le chocolat tel qu'on le connaît aujourd'hui est appelée le **conchage**. Après avoir rajouté du beurre de cacao à la pâte (en plus de celui naturellement contenu dans les fèves) pour plus d'onctuosité, la pâte est constamment agitée afin d'éliminer l'amertume du chocolat.

Afin d'obtenir un chocolat cassant et lisse, il est nécessaire de le **tempérer** c'est-à-dire de maintenir sa température à 32 °C afin d'effectuer le moulage et **l'enrobage**. Et voilà : le chocolat est prêt à être dégusté !



Trois lotos proposés en mars et beaucoup de visages souriants après avoir gagné un lot. Financés par l'association Animations et Loisirs, les lotos font l'unanimité et rassemblent de nombreux résidents à chaque fois. Le loto de Pâques a vu quelques résidents gagner pour leur première participation. Nul doute qu'ils reviendront!



La musique et le chant sont des animations toujours appréciées des résidents. Mardi 17 mars, à l'occasion de la Saint Patrick, .....Tellenn est venue présenter un spectacle de harpe. Pour l'occasion, M. Le Sinq à l'accordéon et Ronan à la mandoline l'ont accompagné.

Tous les mardis matin, Claudine, Claude, Isabelle et Maryse accompagnent des résidents de plus en plus nombreux à l'atelier chant.



Médiation animale

## Les échanges intergénérationnels



Depuis 2020, **Retraite Plus**, organisme d'accompagnement des familles dans la recherche de maisons de retraite, organise chaque année la Fête de la peinture. Nous avons inscrit l'établissement dans 2 catégories : Une œuvre individuelle et une œuvre intergénérationnelle. C'est dans ce cadre que nous avons accueilli le Centre de Loisirs de Berrien afin de réaliser un tableau sur le thème des voitures



Guidés par M. Niguès, résident de Ségalen et également peintre, les enfants ont peint une voiture sur des supports en bois. M. Niguès, inscrit sur le thème maison a peint ce tableau.



Mardi 31, les résidents ont eu le plaisir de partager un moment convivial avec 5 enfants de l'école maternelle autour du jeu. Ils reviendront début avril



# Les différents ateliers

## ATELIER BOIS.

Avec Ronan, les résidents choisissent ensemble les créations issues de bois de récupération. Au cours de la séance du vendredi 27 mars, 8 chevreuils miniatures ont vu le jour.

Cet atelier mensuel est très attendu par les habitués. L'entraide, les discussions et les rires sont toujours au rendez-vous



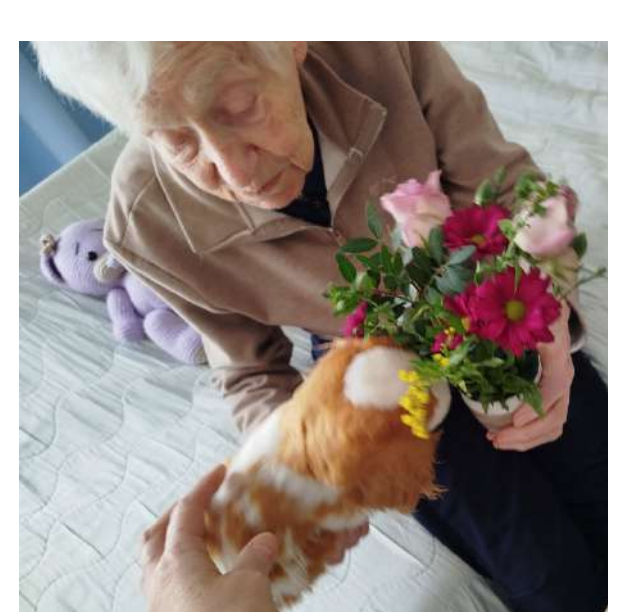
## ATELIERS MANUELS

Réalisation de paniers pour Pâques et tricot papote



## ART FLORAL

La magie des fleurs opère toujours. Odeurs, couleurs, satisfaction d'avoir réalisé son propre bouquet et de l'admirer dans sa chambre tout en essayant de le garder le plus longtemps possible.



## ART PÂTISSERIE : Réalisation de Chocolat et Muffins



# ACTIVITE PASA



Le printemps est là avec l'arrivée des beaux jours ,c'est la période pour jardiner.

En mars, lors d'une sortie au Magasin Vert de Carhaix, nous avons acheté des graines pour faire des semis lors d'un atelier de jardinage. Placés bien au chaud dans la serre, les résidents les arroseront régulièrement pour favoriser la germination. La plantation se fera dans quelques semaines.



Nous avons profité du soleil pour aller nous balader dans le parc de l'arboretum et autour du lac de Huelgoat.

# ACTIVITE APA

Retour en images sur les séances de gym douce au salon Gwernig et au PASA



De nouveaux projets sportifs pour la belle saison du printemps : après le cycle patinoire, c'est la piscine qui démarre !

Plusieurs résidents sont intéressés. Mercredi 25 mars, Marie-Claude D a pu s'essayer à la brasse, aqua-gym, marche dans l'eau, et détente dans un Jacuzzi. Un engagement total du corps, une belle expérience et de bons souvenirs à partager.

**La prochaine séance aura lieu le mercredi 1er avril.**



Mimi en pleine action un après-midi lors d'une séance de Rééducation.

# Les mouvements en mars

## Bienvenue aux nouveaux résidents



**M. VITRE Bernard** est né le 28 août 1944 à SAINT HERNIN. Il est entré le lundi 16 mars 2026 à Kérouac dans la chambre 524.



**Mme GUYOMARCH Yvette** est née le 14 novembre 1930 à KERGLOFF. Elle est entrée le jeudi 19 mars 2026 à Kérouac dans la chambre 508.



**M. SIMMS Roy** est né le 07 avril 1940 au ROYAUME UNI. Il est entré le mardi 31 mars 2026 à Gwernig dans la chambre 619.

## Nous avons la tristesse de vous annoncer les décès suivants

**SERVICE SEGALEN** : Mme SCOUARNEC Geneviève le 21 mars 2026 à l'âge de 99 ans

**SERVICE SEGALEN** : M. COTONNEC Guy le lundi 23 2026 à l'âge de 82 ans

**SERVICE GWERNIG** : Mme BEC Suzanne le 25 mars 2026 à l'âge de 98 ans

**SERVICE CORBIERE** : Mme LE NORMAND Marie Louise le à l'âge de 100 ans

## Bibliothèque



Anne Marie et M. Fonteneau auront le plaisir de vous accueillir tous les vendredis de 14h à 16h30 à la bibliothèque du Forum. Ils ont classé les livres par ordre alphabétique d'auteurs et pourront plus facilement répondre à vos demandes de livres.

Une bannette à l'entrée a été installée afin que vous puissiez déposer le livre que vous rapportez. Ils se chargeront par la suite de le ranger.

Si vous passez un autre jour à la bibliothèque, merci de noter sur le cahier ou de voir les animateurs pour qu'ils puissent noter le livre que vous avez emprunté ou celui que vous rendez.



# INFORMATIONS DIVERSES

## CAROLE COIFFURE

tous les lundis  
de 9h30 à 17h.

Rendez-vous à prendre  
auprès du service  
animations

## PASCAL GUERNALEC OPTICIEN

présent 1 fois par mois  
afin de faire des bilans  
de vision, gravures et  
entretien des lunettes.

Rendez-vous à prendre  
auprès des infirmiers

## SANDRINE LE GUILLOU PEDICURE

Présence de la pédicure  
tous les jeudis.

Rendez-vous à prendre  
auprès des soignants

## RESTAURANT DES FAMILLES

Le restaurant est ouvert  
du lundi au vendredi

Tarif: 12.15 € sans la boisson

RESERVATION : 48h à l'avance

Avec le service animations

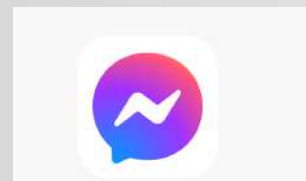
## LES GOUTERS ANNIVERSAIRES

Nous vous proposons de fêter les anniversaires  
en famille. L'Établissement offre un goûter pour  
dix personnes sur réservation. Pour cela,  
contactez le service animations  
afin de planifier une date.

## COMMUNICATION

- Suivez l'actualité de l'EHPAD sur notre page FACEBOOK  
**Ehpad Mont Le Roux**
- Si vous souhaitez organiser des visios, c'est possible via Messenger ou Teams. Pour cela, il vous suffit de voir les animateurs pour planifier un rendez-vous
- Tous les mois, vous recevrez la gazette par mail : [animation@montleroux.bzh](mailto:animation@montleroux.bzh)
- <https://www.montleroux.bzh>

facebook



## COLLECTE DE S VIEUX JOURNAUX

L'association Animations Loisirs de l'EHPAD récupère les vieux journaux. 1 tonne = 80 euros

Journaux à déposer derrière le bar au Forum.  
Les recettes permettent d'aider à financer des animations