

FONDATION
LÉOPOLD BELLAN

Avril 2026

LA BULLE DES AIDANTS N°45

LE BULLETIN MENSUEL DESTINÉ AUX AIDANTS ET AUX PARTENAIRES

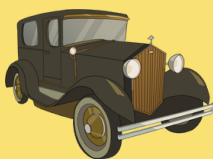
- Avril -

J'ai vu 3 chats bleus, à la queue leu-leu
Marchant sur un fil... Poisson d'avril !
J'ai vu un chameau faire du vélo
Tout autour d'une île... Poisson d'avril !
J'ai vu un gros ver en hélicoptère
traversant la ville... Poisson d'avril !
J'ai vu une vache avec des moustaches
Poisson d'avril !
J'ai vu 10 corbeaux assis sur le dos d'un
vieux crocodile... Poisson d'avril



ÉVÈNEMENTS DU MOIS

- 01/04/2026: Poisson d'avril
- 02/04/2026: Journée mondiale de la sensibilisation à l'autisme
- 06/04/2026: Lundi de Pâques
- 07/04/2026: Journée mondiale de la santé
- 10/04/2026: Journée internationale des frères et soeurs
- 18,19/04/2026: Salon vintage (parc des expositions, MLJ)



Quand mars se déguise en été, Avril prend ses habits- fourrés



En Avril Plantez vos bulbes de glaïeuls et de dahlias

Au mois d'avril, le printemps est arrivé et il se fait sentir dans toutes les régions de France.

Avec le passage à l'heure d'été, il fait jour plus tard, et le jardinier prend plaisir à s'occuper de son potager après sa journée de travail ! Toutefois, restons vigilant, avril reste traître avec ses coups de froid brusques.

- Semez ou repiquez tomates, aubergines, courgettes...
- Plantez des fraisiers, de la rhubarbe, des laitues ...

A vos jardin !!!



Crèmes brûlées de printemps à la rhubarbe

Ingrédients :

4 tiges de rhubarbe	20 cl de crème liquide
4 càs de sucre semoule	2 c à s de sucre roux
3 jaunes d'oeufs	2 verres d'eau



Préparation :

- 1) Préchauffer le four th 5 ou 150°
- 2) Couper les tiges de rhubarbe en morceaux + les cuire 12 min dans une casserole avec les 2 càs de sucre semoule et les 2 verres d'eau
- 3) Egoutter la moitié de la rhubarbe (conserver l'autre moitié)
- 4) Mélanger les jaunes d'oeuf avec 2 càs de sucre semoule + la crème liquide
- 5) Déposer dans des coupelles la moitié de la rhubarbe égouttée + verser la préparation
- 6) Enfourner 30 min puis laisser refroidir
- 7) Soudoyer de sucre roux, passer sous le grille pour colorer
- 8) Server la crème avec le reste de compote.

Et régalez-vous

Sophie BOBELIN, Anne BOURGET, Véronique CORDIER, Elisabeth LEVAILLANT, Fatima TAOUFIKI, Catherine RAIMBAULT

Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants
8, RUE CASTOR - 78 200 MANTES LA JOLIE
01 30 94 99 84 / 06 06 40 00 78
plateforme.mantes@fondationbellan.org

Qu'est-ce que la Sophrologie ?

La sophrologie est une méthode de relaxation psychocorporelle qui combine respiration guidée, détente musculaire et visualisation positive.

Pour un aidant, elle agit comme une « parenthèse » permettant de relâcher les tensions physiques et mentales accumulées au quotidien. En se concentrant sur ses sensations, on apprend à mieux gérer son stress, la fatigue et les émotions fortes pour éviter l'épuisement.

C'est une boîte à outils pratique ; quelques minutes suffisent pour retrouver un état de calme intérieur et de recul nécessaire face à la maladie ou la dépendance d'un proche.

En bref :

La sophrologie c'est apprendre à prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre.

Vous trouverez ci-dessous un exercice classique et efficace à pratiquer n'importe où, et même pendant une courte pause de 2 ou 3 minutes.

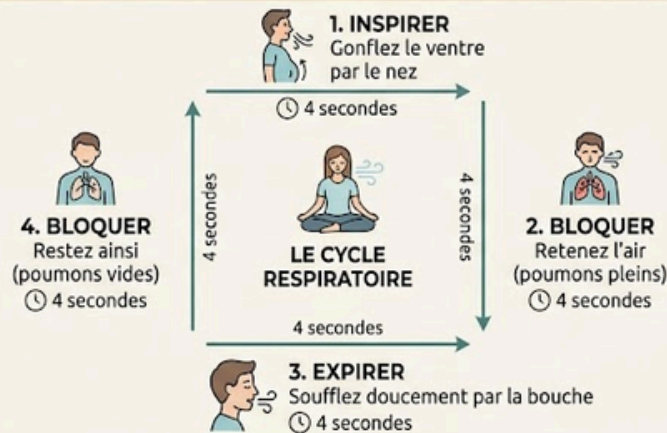


MA PAUSE SOPHRO : RETROUVER LE CALME EN 2 MINUTES

♥ QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

C'est une méthode simple qui utilise la **respiration** et la **détente musculaire** pour apaiser le mental. Pour vous, aidant, c'est un outil précieux : relâcher la pression, gérer vos émotions et recharger vos batteries sans perdre de temps.

🌿 VOTRE EXERCICE : LA RESPIRATION "CARRÉE"



💡 **LE CONSEIL DU PRO :** Répétez ce cycle 3 à 4 fois. Imaginez qu'à chaque expiration, vous évacuez une tension précise (épaules lourdes, soucis, fatigue).

Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de l'autre.

PROGRAMME D'ACTIVITES Avril 2026



Activités aidants



Activités aidés



Activité binôme
aidants-aidés



Nous vous rappelons que :

- l'adhésion à la plateforme est gratuite n'hésitez pas à nous contacter si vous ne pouvez pas laisser votre proche seul pour participer à une activité

Des solutions existent!

	jeudi 02	9h30-15h30		Séance de Sophrologie	Catherine R. Sophrologue	A domicile
	mardi 07	14h30-15h30		Le calme par le trait Pause créative et Détente	Catherine R. Sophrologue	Fondation Léopold Bellan
	mercredi 08	14h45-16h		Séance de Sophrologie	Catherine R. Sophrologue	Fondation Léopold Bellan
	jeudi 09	14h-16h		Atelier srapbooking	Véronique C. ASG	Fondation Léopold Bellan
	vendredi 10	10h30-11h30		Marche Détente	Véronique C. ASG	Fondation Léopold Bellan
	lundi 13	10h30-11h30		Marche Détente	Véronique C. ASG	Fondation Léopold Bellan
	lundi 13	14h-16h		Atelier couture	Mme LEPILLER AIDANTE Véronique C; ASG	Fondation Léopold Bellan
	jeudi 16	15h-16h30		Café rencontre	Elisabeth L. Psychologue	Fondation Léopold Bellan
	lundi 20	10h-12h		Atelier cuisine Papote, Popote	Les insatiables CVS de Gassicourt Sophie B. Ergothérapeute	Fondation Léopold Bellan
	jeudi 23	14h30-15h30		Atelier partagé aidant aidé <i>Modelage</i>	Béatrice Bigare Art- thérapeute	Fondation Léopold Bellan
	lundi 27	10h30-11h30		Marche détente	Véronique C. ASG	Fondation Léopold Bellan
	lundi 27	14h-16h		Atelier Couture	Mme LEPILLER AIDANTE Véronique C; ASG	Fondation Léopold Bellan
	mercredi 29	14h-16h		Visite du Domaine Royal à Dreux	Véronique C. ASG Catherine R. Sophrologue	Fondation Léopold Bellan
	Jeudi 30	9h30-15h30		Séance de Sophrologie	Catherine R. Sophrologue	A domicile
	jeudi 9	14h-15h30		Groupe de parole " <i>un temps pour soi</i> "	Equipe du centre de gérontologie	Centre de gérontologie clinique 1, place L.Bellan Magnanville
	lundi 13	14h-15h30		Atelier <i>Personne de confiance et directive anticipées</i>	Equipe du centre de gérontologie	Centre de gérontologie clinique 1, place L.Bellan Magnanville

Pour participer aux différentes activités, et/ou obtenir plus d'informations, contactez-nous:

Par téléphone : 01 30 94 99 84 / 06 06 40 00 78

Par mail : plateforme.mantes@fondationbellan.org

Participation gratuite sur inscription
Renseignements et inscriptions: 01 30 94 99 84 ou plateforme.mantes@fondationbellan.org
Projet financé par la Conférence des Financeurs

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR



BIENVENUE AU DOMAINE ROYALE DE DREUX

Ancienne place forte médiévale du puissant comté de Dreux
Lieu de sépulture de Louis-Philippe, dernier roi des français
Formidable témoignage de l'expression artistique du 19ème siècle

MERCREDI 29 AVRIL 2026
13h à 17h30



... A vos agendas...

La Plateforme d'Accompagnement et de Répét des Aidants vous propose



ATELIERS de modelage en duo AIDANT-AIDÉ avec Béatrice BIGARE, art-thérapeute

l'occasion de vivre un bon moment avec votre proche, de créer de beaux souvenirs!



Lieu:
Résidence Léopold BELLAN
8 rue Castor
78200 Mantes la Jolie

Dates des prochains ateliers:

12/02/2026	07/05/2026
26/02/2026	21/05/2026
12/03/2026	11/06/2026
26/03/2026	25/06/2026
23/04/2026	02/07/2026

de 14h30 à 15h30

A NOTER

Pour la période à venir, nous vous proposons une série de 3 ateliers culinaire avec l'association Les Insatiables et en partenariat avec le CVS de Gassicourt. Nous vous attendons nombreux pour ces ateliers gourmand et joyeux!

-20/04 : atelier cuisine Papote et popote: Cet atelier pratique sera animé par un.e chef.fe et un.e diététicien.ne et proposera de cuisiner un repas à la fois équilibré et gourmand dans une ambiance conviviale

-04/05 : atelier Bien s'organiser en cuisine avec préparation de recette sans cuisson
Animé par la diététicienne, cet atelier combinera théorie et pratique autour de l'échange d'expériences et de bonnes pratiques entre aidants. Il permettra de découvrir des astuces pour mieux s'organiser en cuisine, même lorsque le temps est limité, tout en rappelant les bases de l'équilibre alimentaire et leur application au quotidien.

-01/06 : atelier cuisine autour du microbiote: Ce dernier atelier, animé par un.e chef.fe et un.e diététicien.ne proposera de cuisiner des recettes favorisant un microbiote sain, à la fois gourmandes et faciles à reproduire chez soi, dans une ambiance conviviale

Sophie BOBELIN, Anne BOURGET, Véronique CORDIER, Elisabeth LEVAILLANT, Fatima TAOUFIKI, Catherine RAIMBAULT

Plateforme d'Accompagnement et de Répét des Aidants
8, RUE CASTOR - 78 200 MANTESLAJOLIE
01 30 94 99 84 / 06 06 40 00 78
plateforme.mantes@fondationbellan.org