



# LES ECHOS DE BASSE RIVIERE



## JOURNAL MENSUEL N° 316 NOVEMBRE 2023



### LE MOT DE VOTRE DIRECTRICE

L'actualité au mois d'Octobre a été riche avec plusieurs événements : la Porte Ouverte, qui a permis à des personnes à domicile de prendre connaissance de l'offre globale proposée, et de poursuivre leur cheminement quant à une entrée en EHPAD. La mobilisation « **les Vieux méritent mieux** » a réuni une soixantaine de personnes : résidents, familles, bénévoles, professionnels, afin de demander au gouvernement de mettre en place une vraie politique du Grand Age tant attendue :

**Merci pour votre présence.**

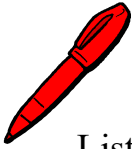
La réunion des familles, avec la maladie d'Alzheimer comme thème central, a permis aux participants de poser des questions concrètes sur l'accompagnement de leur proche. Les résidents, de leur côté, ont pu participer avec Céline, l'animatrice, à la journée Seniors organisée à St Julien, à la porte ouverte de L'ESAT, ou à une sortie cinéma. Ils ont également pu s'exprimer à l'occasion de la commission restauration, afin de formuler des avis, des suggestions. Plusieurs événements viendront enrichir le quotidien des résidents au mois de novembre. A découvrir dans le journal !

**L. BOURGEOIS**

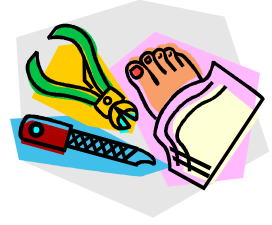
### SOMMAIRE

* Agenda du mois / Animations	Page 27/29
* Anniversaires/Fêtes	Page 3
* Astrologie	Page 9/10
* Bienvenue	Page 4
* Chanson	Page 23
* Citation	Page 4
* Conseil du mois	Page 11/13
* Côté jardin	Page 14/15
* Devinettes	Page 8
* Informations	Page 5/7
* Le Dicton du mois	Page 3
* Mots croisés - Histoires drôles	Page 16/21
* Poème	Page 22
* Recette	Page 26
* Rendez-vous	Page 3
* Santé	Page 24/25





## RENDEZ-VOUS



Liste des personnes et des services à la disposition des résidents.

↳ A partir de ce jour, les soins de pédicure sont assurés par l'équipe soignante (dans la mesure de leur possibilité) ou par Mr CROUTON, pédicure libéral pour les soins plus délicats.



↳ **Roselyne**, la coiffeuse, vous informe de sa présence, tous les jeudis de 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30.

↳ **L'équipe aide-soignante**, vous rappelle qu'elle est à votre disposition pour des soins esthétiques tous les après-midis de 14 h 00 à 15 h 30



## DICTON DU MOIS



**Coq à dix heures chantant, annonce l'arrivée du vent.**

**Fais bien et tu auras des envieux, qui te jalouseront si tu fais mieux.**

**Brouillard en matinée, belle et claire journée.**

## ANNIVERSAIRES A SOUHAITER

N'oublions pas de souhaiter un joyeux anniversaire à :



### *UNE BOUGIE DE PLUS :*

Le 3 Novembre  
Le 5 Novembre  
Le 30 Novembre

Thérèse CHAPELAIS pour ses 81 ans  
Michelle LEDOUX pour ses 91 ans  
Marie Thérèse LAMBERDIERE pour ses 92 ans



# LA PENSÉE DES SAGES

## CITATION

La colère n'a pas de force, c'est un colosse dont les genoux chancellent et qui se blesse lui-même encore plus que les autres.

Gustave FLAUBERT

L'amour pour être durable a besoin de réciprocité, il meurt promptement quand il n'est pas partagé.

MARIVAUX

La vie des enfants et des jeunes gens dans la famille doit être l'apprentissage de la vie qu'ils mèneront un jour dans la société. Elle doit être simple, frugale, laborieuse et vigoureuse, afin qu'ils deviennent forts, robustes, courageux, capables de supporter les biens et les maux de la vie entière par la grandeur d'âme et la fermeté de caractère.

Joseph ALPHONSE

## BIENVENUE



*Nous sommes ravis d'accueillir parmi nous :*

*\* Mme AMOSSE Clotilde, entrée le 6 Novembre 2023*

*Nous espérons que cette résidente s'insérera au mieux dans notre groupe, et nous l'invitons à nous rejoindre pour participer à nos différentes activités.*

## INFORMATIONS

- **LE JEUDI 9 NOVEMBRE** : Paméla PALOSCIA animera un atelier philo sur le thème « média, info, TV, radio » à 15h dans la salle d'animation.
- **LE LUNDI 13 NOVEMBRE** à 15h : LA CHORALE DU LANDREAU viendra animer l'après-midi en chansons.
- **LE JEUDI 16 NOVEMBRE** à 10h45 au salon de l'animation : Les habitants de Saint Julien de Concelles, « Cémavie » viendront à la résidence. Le matin, il sera proposé un temps d'échange entre les participants, des jeux. Puis nous mangerons ensemble le midi.
- **LE LUNDI 20 NOVEMBRE** : un spectacle « LES JOYEUX PETITS SOULIERS » est organisé à la salle de la Quintaine à Saint Julien De Concelles. Le départ est prévu à 13h45.
- **LE MARDI 21 NOVEMBRE** à 12h15: les résidents nés en novembre et début décembre sont conviés à au REPAS D'ANNIVERSAIRE dans la salle d'animation.
- **LE JEUDI 23 NOVEMBRE** à 15h: Annaïck, (médiathèque) va animer UN ATELIER « JEUX SUR TABLETTES » dans la salle d'animation.
- **LE MERCREDI 29 NOVEMBRE** à 15h au salon d'animation : Un spectacle de clownesque « SOLO SALIVETTE » C'est quoi le bonheur ? ! » sera organisé pour les résidents et les enfants du personnel.





**↪ Vendredi 1<sup>ER</sup> Décembre 2023  
MARCHE DE NOEL de 11 h 00 à 18 h 00**

**Nous vous invitons à découvrir notre marché de Noël que nous organisons au sein de notre résidence le VENDREDI 1er DECEMBRE 2023 (11h à 18h).**

**Lors de cette manifestation, différents exposants seront présents.**

**Les résidents, les familles, et tous vos amis, seront les bienvenus pour découvrir ce marché de Noël.**



**↪ Nous vous informons que le REPAS de NOEL avec les Résidents et les salariés de la Résidence aura lieu :**

**le JEUDI 14 DECEMBRE 2023 à 12 h 15**

**Ce repas sera animé par « CEDRIC FORGET »**



**↪ POUR LES FAMILLES DES RESIDENTS :**

**Afin de préparer nos commandes pour le jour de Noël et le jour de l'An, nous vous serions reconnaissants de nous prévenir 10 jours avant ces fêtes, de l'absence de votre proche.  
Merci de votre compréhension.**



➤ **POUR LES FAMILLES DES RESIDENTS :**

**Nous vous invitons le Mardi 19 Décembre 2023 pour la distribution des cadeaux et pour partager la bûche de Noel entourés de vos parents.**

**Cet après-midi sera animé par l'accordéoniste Mr VIDAL.**

**Pensez à vous inscrire au secrétariat avant le 20 Novembre 2023 (2 personnes par résident)**



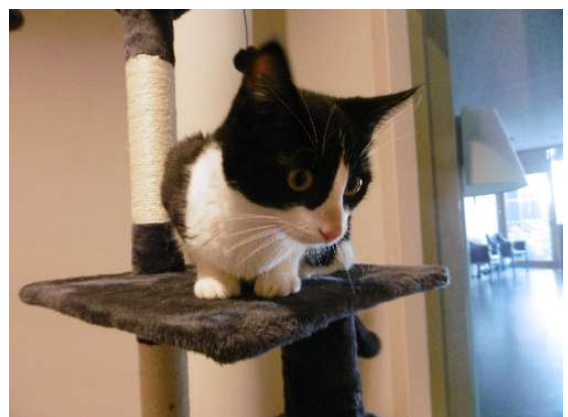
**PETIT CLIN D'ŒIL A NOS DEUX CHATONS**

**Déjà un an que nos deux chatons sont dans la résidence.**



**TIPPY**

**TICHETTE**



## DEVINETTES



Mon premier est entre N et P  
Mon deuxième vient en troisième dans l'alphabet  
Mon troisième est en premier dans l'alphabet  
On trouve des oeufs dans mon quatrième  
Mon tout se trouve dans l'Océan Pacifique

L'Océanie (O-C-A-Nid)

Pourquoi dit-on que les poissons sont très susceptibles ?

Parce qu'en présence d'un pêcheur, ils prennent très souvent la mouche !

Mon premier est le contraire de « guerre »  
Mon deuxième fait miaou  
Mon troisième se trouve entre sol et si  
Mon quatrième aide à écrire droit  
Mon tout se pratique avec une canne

Pêche à la ligne. (Paix-chat-la-ligne)

Comment appelle-t-on un mouton sans patte ?

Un nuage



Mon premier est la capitale de l'Italie.

Mon second est une voyelle.

Mon troisième est un fleuve d'Europe.

Mon tout est une plante qui sent bon.

Le romarin (Rome - A - Rhin).



Quel est le dessert préféré des naufragés ?

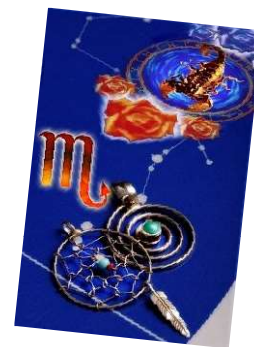
L'île flottante...

Quel oiseau est toujours à tes côtés à l'heure du repas ?

L'hirondelle



## ASTROLOGIE



### HOROSCOPE 2024 : SCORPION

**23 octobre au 22 novembre**

**Janvier** ★★ Un début d'année épuisant Et on se met directement dans l'ambiance avec des évolutions ou de belles réussites professionnelles. Côté love, c'est chaud, puis très froid, mais à la fin du mois, la stabilité semble revenir.

**Février** ★ Ça se complique On est qu'en février et déjà ça se complique. Oubliées les réussites de janvier, maintenant vous avez surtout du mal à tenir le rythme qu'on vous impose et vous vivez sur les nerfs. Aïe ! Par contre, côté cœur, vous savez y faire et entre projet à deux pour les uns et rencontre sérieuse pour les autres, ça file le parfait amour un peu partout.

**Mars** ★ Quand l'ambiance est bonne Le temps est bon et il fait bon vivre ensemble. On l'a compris, l'ambiance est bonne, mais est-ce que ça va suffire pour vaincre la fatigue qui vous guette ? Pas sûr. Vous fournissez des efforts considérables et tout ce que vous obtenez ce ne sont que de maigres résultats. Bon en gros, vous ramez et il va vraiment falloir faire preuve de courage et de ténacité pour tenir tout le mois.

**Avril** ★ On traverse et on oublie Fermez les yeux (juste un instant sinon vous ne pourrez pas lire la suite). Soufflez. C'est parti... Avril est un mauvais moment à passer. Voilà c'est dit. Prises de tête, disputes, incompréhension et frustration se combinent à des contretemps, des urgences et des difficultés à tenir le cap dans vos activités. Bref, c'est dur, mais au moins, vous ne manquez pas de vitalité (et croyez-moi, c'est déjà bien !)

**Mai** ★★★ Ah mai... vraiment ! Ça palpite, ça crépite, ça s'agite. Trêve de rimes en "ite" parce que ce qu'il se passe surtout c'est que la passion est là et qu'avec elle le mois de mai sera renversant. Désir en feu, coups de cœur, voire de foudre, nouvelle rencontre ou retrouvailles au sommet. En tout cas, il y a de l'amour sous toutes ses formes... même les moins avouables...

**Juin** ★★ Zone de tranquillité Après un tel mois de mai, sentimentalement, il vous fallait des réponses. Elles vous parviendront durant ce mois de juin. Côté pro, jouez de votre charisme pour vous imposer. C'est comme ça que vous ferez face, avec classe, à des situations peu habituelles.

**Juillet** ★★★ Oh c'est chaud là-haut L'été ouvre pour vous la saison des propositions indécentes. Que les puritains, pudiques ou autres "nitouches" gardent leur



distance, parce que vous, vous avez envie de rougir et de faire rougir. Côté pro, il pourrait y avoir du changement. Une insatisfaction vous pousse à préciser vos envies et vos choix.

**Août** ★ À oublier Ça ne commence pas très bien. Il y a du conflit dans l'air et en plus vous vous traînez quelques problèmes financiers qui plombent votre humeur et vos vacances. Deux conseils dans ces cas-là : lâchez prise et profitez au mieux, et gratuitement si possible, de vos proches et de ce qu'ils peuvent vous apporter de positif.

**Septembre** ★★ C'est une belle rentrée C'est la rentrée et vous passez donc du côté pratique de la vie, mais qu'on ne s'y trompe pas, votre nature romantique et passionnée et toujours bel et bien présente. Au travail, votre motivation vous permet d'avancer vite et bien. Il y a enfin des résultats prometteurs et ça vous fait du bien.

**Octobre** ★★★ Tous les espoirs sont permis Du côté de vos activités on continue sur une lancée tout aussi prometteuse que le mois dernier. Là où il y a du renouveau c'est côté vie sentimentale... Ici, tous les espoirs sont permis, alors ne vous retenez pas et suivez votre cœur, quoi qu'il vous dise (enfin évitez quand même les red flags !)

**Novembre** ★★ Ensemble on va plus loin, non ? Besoin d'aide ? Vous pouvez compter sur votre team de compét' pour vous soutenir. Quel qu'il soit, ce mois-ci, votre entourage vous servira à la fois de plâtre et de béquille, c'est selon, mais vous aurez besoin d'eux, alors ne vous privez pas de le leur faire savoir.

**Décembre** ★ C'est la fin Décembre, ça sent le sapin... et la rupture. Et forcément, qui dit rupture, dit ambiance un peu morose qui s'ensuit. Quelqu'un s'éloigne ou c'est vous qui prenez la fuite, mais en tout cas la lassitude vous gagne et vous finissez l'année sur les rotules. Dur !



## LE CONSEIL DU MOIS



### NOVEMBRE : COMMENT TRAVERSER CE MOIS SANS DEPRIMER?

Voilà, **novembre** est là! On ne peut l'éviter. Il s'installe avec son décor terne, ses journées de grisaille et de pluie. Chaque année, on l'amorce la tête haute ! Cependant, plus les jours passent, plus il nous affecte. Existe-t-il une solution miracle pour ne pas [déprimer](#) durant ce long mois ?

#### ☞ Une solution miracle ? Non !

Novembre nous fait basculer du côté sombre ! Les magnifiques décors colorés sont derrière nous, et nous n'avons pas encore de paysages féériques tout en blanc, qui nous enveloppent, pour nous reconforter. Novembre s'avère pour plusieurs sans intérêt ; un mois de transition, un mois qui nous plonge dans la noirceur. Bon, peut-être pas la noirceur comme une nuit sans fin... mais chaque journée nous offre de moins en moins de luminosité. Et pourtant, même si nous vivons au Québec, nous demeurons une espèce qui a besoin de cette lumière pour fonctionner et être heureux. Évidemment, il existe des [lampes de luminothérapie](#) qui peuvent combler ce manque de lumière, et leur efficacité a été démontrée. Cependant, la déprime de novembre dépasse parfois celle associée à ce manque de luminosité. La solution ne réside donc pas uniquement derrière un tel équipement. Alors, avant de courir vous acheter une lampe de luminothérapie, essayez de modifier quelque peu votre quotidien.

#### ☞ S'obliger à aller voir la lumière du jour

Même si la pluie s'invite régulièrement en novembre, elle n'est pas toujours omniprésente ! Oui, oui, je vous le dis ! Sortez sur l'heure du dîner et vous verrez que le ciel se tapisse souvent de teintes de gris, mais que parfois, à travers les nuages, quelques rayons lumineux se fauillent. Chaque jour, ou presque, nous laisse quelques minutes au sec pour prendre l'air. Souvent, ces petites sorties font une réelle différence au quotidien. En même temps, on se vide la tête et on respire un peu d'air pur... à tout le moins, un peu plus pur que celle du bureau ou de notre maison !

### ☞ **Se faire plaisir**

Durant ces journées maussades, faites-vous plaisir ! Vous verrez, le mois de novembre se révélera sous un autre angle. Permettez-vous de lire, installé confortablement sous une grosse couverture ! Sortez le plat à [fondue](#) ou la [raclette](#). Pourquoi ne pas s'éterniser à la table ? Après tout, il n'y a [rien qui presse](#) ! Avec l'automne qui est dorénavant bien installé, on prend le temps de prendre son temps ! Vous devriez mettre à l'agenda uniquement ce qui vous rend heureux : votre sport préféré, un souper avec vos amis, un massage ? Ne surchargez pas l'horaire, mais créez de petits moments de bonheur, indépendamment de la météo !

### ☞ **Accepter la nostalgie qui s'installe**

En même temps que la nature s'endort, tout notre univers semble ralentir. On se perd dans nos pensées. La nostalgie nous envahit. Vous êtes porté à la chasser ? Pourtant, elle peut vous procurer un grand bien ! Acceptez donc le changement de saison et l'effet qu'il a sur vous et changez votre rythme. En même temps que les dernières feuilles tombent, pourquoi ne pas sortir vos albums photo ? Ils sont d'ailleurs probablement dus pour un peu de dépoussiérage ! Plongez dans vos souvenirs et partagez-les avec vos enfants. Ces moments font du bien, comme un baume sur notre anxiété existentielle. De voir le passé permet de se réaligner sur le futur, sans pour autant se mettre de pression. C'est novembre après tout ! Alors, on relaxe, entourés de photos qui nous rappellent que la vie est bien remplie, et qu'elle passe vite !

### ☞ **Contrer l'anxiété par...**

#### ✧ **l'activité physique**

La déprime côtoie souvent l'[anxiété](#) et pour la contrer, l'exercice physique constitue l'une des meilleures options. Toutefois, en novembre, la motivation manque souvent ! Tournez-vous vers votre sport préféré ou faites une place dans votre quotidien pour l'activité la plus simple : [la marche](#) ! Vous pouvez aussi vous offrir un cours de [yoga](#) qui vous permettra de développer votre force musculaire, tout en calmant votre mental.

#### ✧ **l'alimentation**

Ne sous-estimez pas l'[impact de l'alimentation](#) sur votre moral et votre niveau d'anxiété. Privilégiez les fruits, les légumes et les aliments frais, ou

peu transformés. Les fruits de mer et les poissons sont également à privilégier pour augmenter, entre autres, votre apport en oméga-3. Le sucre et la caféine devraient pour leur part être mis de côté. Concoctez-vous un bon repas et, surtout, prenez le temps de le savourer, bien entouré de ceux que vous aimez !

Au fond, novembre nous offre **un moment pour ralentir avant de s'imprégner des festivités de décembre**. Profitez de la grisaille pour vous reposer et faites le plein d'énergie avec des activités que vous aimez et de bons repas en famille ou entre amis. Évidemment, on ne contrôle pas toujours nos émotions, mais on devrait les accepter et les laisser aller. Elles font partie de nous après tout !

Néanmoins, si le blues automnal s'intensifie et perdure, n'hésitez pas à demander de l'aide auprès d'un professionnel de la santé. La dépression saisonnière ou trouble affectif saisonnier est un réel problème et mérite que vous vous y arrêtiez.



## COTE JARDIN



### JARDINER EN NOVEMBRE

**Le jardin est au repos en novembre. Vous pouvez en profiter pour le nettoyer et préparer la terre qui accueillera vos futures plantations.**

#### Nettoyez votre jardin

Lorsque les dernières feuilles mortes sont tombées, nettoyez votre jardin à l'aide d'un râteau, d'un balai ou d'un souffleur à feuilles. Passez dans chaque recoin là où de petites plantes pourraient être étouffées et pourrir sous les feuilles humides.

Entières ou réduites à l'aide d'un broyeur ou de la tondeuse, les feuilles peuvent être maintenues au sol et être utilisées pour la protection des plantes sensibles au froid à la manière d'un paillis.

#### Compostez

Ne brûlez pas les feuilles mortes ! Elles sont un véritable cadeau de la nature et vous pouvez les utiliser de [nombreuses manières différentes](#). Faites-en un tas à l'abri du vent, derrière une haie ou au fond du jardin, afin qu'elles se décomposent. Choisissez un endroit discret, ombragé et aéré.

Vous pouvez aussi construire un silo avec des piquets et du grillage et le remplir de feuilles ou bien remplir un [bac à compost existant](#).

Un à deux ans plus tard, la litière ainsi obtenue fera un excellent terreau léger pour les plantes en jardinière, pour votre jardin, votre potager ou servira de mulch.

#### Épandez un engrais ou un amendement

Épandez les éléments que vous souhaitez mélanger à votre terre pour l'améliorer : amendement organique, compost ou fumier très décomposé. Faites un seul apport à la fois pour éviter des effets antagonistes et attendez les prochains labours pour d'autres apports.

#### Travaillez votre terre

Pour les terres légères, travaillez le sol juste avant les plantations. Pour cela, préférez l'usage de [la grelinette](#) qui aère, émiette et ameublisse la terre sans la retourner. Vous préservez ainsi l'éco-système du sol.

Les terres légères apprécient dès maintenant une couche de paillis que vous incorporerez au printemps.

Pour les terres lourdes et collantes, il est préférable de travailler avant l'hiver pour profiter de l'action du gel. En effet, avec les pluies d'automne, cette terre qui était sèche et dure comme de la brique s'humidifie et devient plus facile à travailler. Avant qu'elle ne soit trop gorgée d'eau, effectuez un labour superficiel (avec une bêche ou une grelinette). Au cours de l'hiver, le gel et le dégel casseront et émietteront les petites mottes.

### **Protégez vos plantations**

La majorité des cultures d'hiver résiste mais certaines peuvent s'abîmer sous un vent violent ou une pluie trop forte. Installez des tuteurs pour les plantes hautes : choux de bruxelles, choux verts frisés...

Vous pouvez aussi installer un coupe-vent autour des cultures plus basses.

Protégez les grandes plantes en pot du froid (arbres fruitiers, aromatiques vivaces) en les installant dans un lieu abrité. Une serre est l'idéal.





## HISTOIRES DROLES

C'est un couple de paysans qui fête ses 20 ans de mariage.

Le Jules dit à la Marie :

- Tu te souviens, il y a 20 ans, quand on a fait l'amour dans le champ et que tu t'agrippais à la barrière ? Tu sais ce qui me ferait plaisir ? C'est qu'on refasse ça.

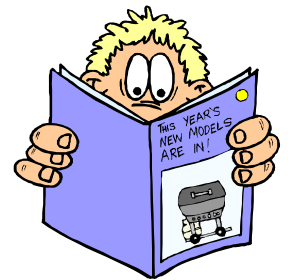
- D'accord, dit la Marie, et ils vont au champ.

Là, ils remettent ça passionnément. A la fin, le Jules dit à la Marie :

- Bon sang Marie, tu bouges encore plus qu'il y a 20 ans.

Elle lui répond :

- C'est que, il y a 20 ans, la barrière n'était pas électrifiée !!!



### MOTS CROISES

Réponse à notre "mots croisés" du mois d'Octobre.

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	F	I	L	A	M	E	N	T
2	A	N	A	L	Y	S	E	R
3	C	C		I	S	S	U	E
4	T		R	E	T	I	F	S
5	R	A	I	N	E	E		S
6	I	R	E		R	U	E	E
7	C	E	N	S	E		N	U
8	E	T		E	S	S	O	R
9		I	M	C		A	R	
10	P	E	U		P	U	M	A
11	O	R	E	I	L	L	E	R
12	U	S		D	I	E	S	E

## MOTS CROISES

### Horizontalement

- 1) Elle donne la pêche.
- 2) Combiner un plan.
- 3) Anglais titré. Sandale en plastique.
- 4) Revêtement à étaler.
- 5) Le nouveau commence dès la fin du précédent.  
Action au rugby.
- 6) Elle dispose du TGV. Ancien bouclier.
- 7) Bloc de glacier. Comme le do.
- 8) Montagnes russes.
- 9) Empoigneras.
- 10) Récipients de chimistes. Ville au carnaval  
grandiose.
- 11) Terminaison du premier groupe. Brusque  
embardée.
- 12) Rounds en boxe.

### Verticalement

- A) Cales en forme de lettre. Faire acte de  
présence.
- B) C'est une insulaire. Chasse le renfermé.
- C) Affluent de la Garonne. Est en pleine  
expansion.
- D) Assez bien. Jeter la carte inutile (se).
- E) Le nénuphar en est un. Appel au secours. Ceci  
abrégré.
- F) Mer entre Sein et Ouessant. Chef-lieu du Pas  
de Calais.
- G) Qui ne manque pas de bras.
- H) Champ de dunes. Il prépare au DUT. Ils n'ont  
rien d'intelligent à exprimer.

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

Solution dans notre numéro de Décembre.





## MOTS MELES

*Pour résoudre ce jeu, il suffit de repérer dans la grille les mots de la liste et de les entourer avec un crayon.*

*Les mots s'inscrivent en tous sens, y compris en diagonale. Des lettres peuvent être utilisées plusieurs fois.*

*Après avoir trouvé, dans la grille, tous les mots de la liste, on peut reconstituer,*

AINE	ENVOLEE	MAGENTA	SAUF
ALIMENT	FLAMMECHE	ORNER	SEING
ALLEMAND	FREINAGE	PERCEE	SIDERANT
ATRE	FRUIT	PHRASEUR	SIGNIFIER
BIOMETRIE	GALET	RAGOUT	STRIDENT
BRIEVETE	GEINDRE	RENE	TRANSI
ENNUYE	HACIENDA		

E	D	A	B	F	G	T	S	M	T	R	E
H	N	D	I	R	N	T	A	R	E	E	T
C	A	N	O	E	I	G	U	I	L	N	N
E	M	E	M	I	E	E	F	O	A	E	E
M	E	I	E	N	S	I	V	R	G	Y	D
M	L	C	T	A	N	N	E	E	U	A	I
A	L	A	R	G	E	D	A	N	T	I	R
L	A	H	I	E	I	R	N	R	I	E	T
F	P	S	E	S	P	E	E	O	T	A	S

## SUDOKU

Le but de ce jeu est de remplir la grille avec des chiffres de 1 à 9 afin que, dans chaque ligne, chaque colonne et chaque bloc de 3 cases par 3, il y ait tous les chiffres de 1 à 9.

Conseils pratiques : Avant d'attaquer timidement votre première grille, voici quelques conseils pour vous aider à apprivoiser le sudoku.

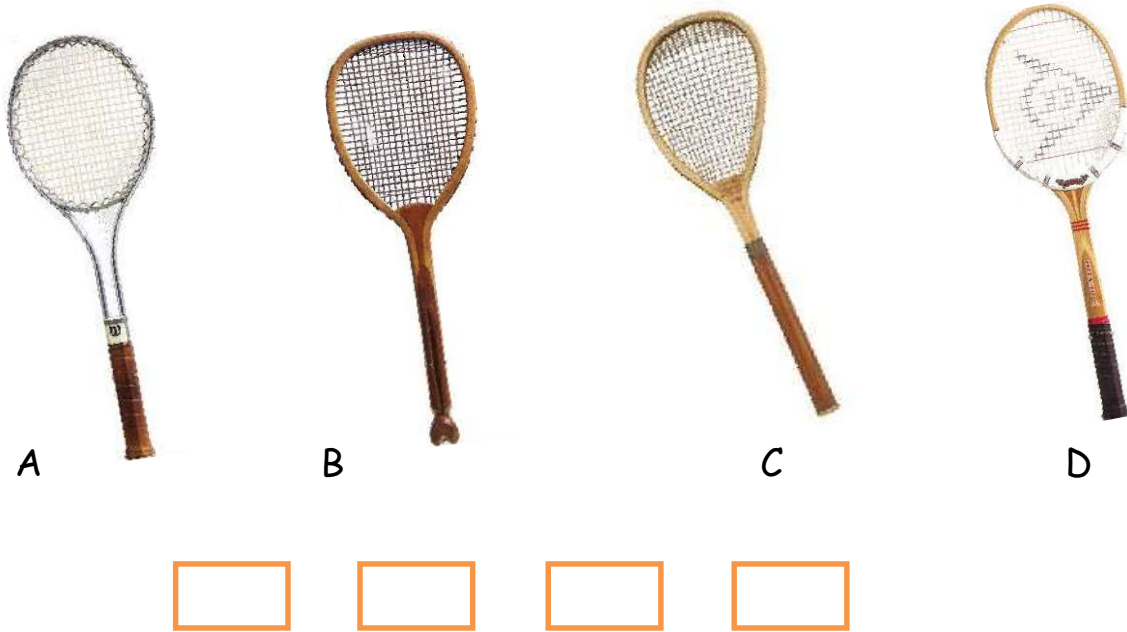
Observation, concentration, élimination. C'est le triptyque de départ. Il faut d'abord commencer par « scanner » la grille du regard et avoir une vue d'ensemble. Un peu de concentration suffit ensuite à repérer les chiffres identiques déjà présents sur la grille. Où sont-ils placés ? Par élimination, il suffit alors de trouver la ligne, la colonne et la région où ils ne figurent pas.

Le stylo à bille est à bannir, il est préférable d'utiliser le crayon à papier et la gomme.

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

Solution du sudoku à la fin de ce journal

Classez ces raquettes de tennis de la plus ancienne à la plus moderne.



Quel est l'ancêtre du tennis ?

- Le jeu de paume       La pelote basque       Le badminton

À combien de joueurs maximum peut se jouer un match de tennis ?

- 2       4       6

Associez à ces tournois de tennis la composition de leur surface de jeu

- |               |                       |                   |
|---------------|-----------------------|-------------------|
| Roland-Garros | <input type="radio"/> | gazon             |
| Wimbledon     | <input type="radio"/> | béton et asphalte |
| l'US Open     | <input type="radio"/> | terre battue      |

Dans les années 1930, comment étaient surnommés les joueurs de l'équipe de France de tennis composée de René Lacoste, Henri Cochet, Jean Borotra et Jacques Brugnon ?

- Les Quatre Cavaliers       Les Quatre Fantastiques       Les Quatre Mousquetaires

Quel était le surnom de René Lacoste ?

- Le kangourou       Le faucon       Le crocodile

Quel joueur s'en prenait régulièrement aux arbitres dans les années 1980 ?

- Björn Borg       John McEnroe       Jimmy Connors

Le 5 juin 1983, quel tennisman français remporte le tournoi de Roland-Garros ?

- Henri Leconte       Guy Forget       Yannick Noah

## POEME

### JARDINS DE NOVEMBRE - Louis Chadourne

La brume s'échevèle au détour des allées,  
Un souvenir épars s'attarde et se recueille,  
Il flotte une douceur de choses en allées  
Un songe glisse en nous, comme un pas sur les feuilles.  
Les jardins de Novembre accueillent vos amours,  
Ô jeunesse pensive, Ô saison dissolvante,  
Les grands jardins mélancoliques et qui sentent  
La fin, la pluie - odeurs humides de l'air lourd,  
De choses mortes qui retournent à la terre.  
Iris mauves aux parfums âcres, aux tiges pâles,  
Ployés un peu, et qui se fanent, solitaires,  
Et laissent tristement pendre leurs longs pétales  
Transparents, trop veinés, trop fins - comme une lèvre  
Dont les baisers ont bu le sang et la tiédeur  
Cherche encore une bouche où poser sa langueur.  
Le grand jardin brumeux sommeille. Sourde fièvre  
Ô parfums trop aigus des iris et des roses  
Flétris - parfums et mort - serre chaude d'odeurs.  
Tout l'univers mourant qui s'épuise en senteurs  
Et puis dans la tristesse odorante des choses  
Effeillant, inclinant, chaque fleur du jardin  
D'un battement furtif, égal et doux, se pose  
L'aile silencieuse et lasse du déclin.



# CHANSON

## VIENS, VIENS de Marie LAFORET

Viens, viens, c' est une prière  
Viens, viens, pas pour moi mon père  
Viens, viens, reviens pour ma mère  
Viens, viens, elle meurt de toi  
Viens, viens, que tout recommence  
Viens, viens, sans toi l' existence  
Viens, viens, n' est qu' un long silence  
Viens, viens, qui n' en finit pas.

Je sais bien qu' elle est jolie cette fille  
Que pour elle tu en oublies ta famille  
Je ne suis pas venue te juger  
Mais pour te ramener  
Il paraît que son amour tient ton âme  
Crois-tu que ça vaut l' amour de ta femme  
Qui a su partager ton destin  
Sans te lâcher la main.

Viens, viens, maman en septembre  
Viens, viens, a repeint la chambre  
Viens, viens, comme avant ensemble  
Viens, viens, vous y dormirez  
Viens, viens, c' est une prière  
Viens, viens, pas pour moi mon père  
Viens, viens, reviens pour ma mère  
Viens, viens, elle meurt de toi  
Sais-tu que Jean est rentré à l' école  
Il sait déjà l' alphabet, il est drôle  
Quand il fait semblant de fumer  
C' est vraiment ton portrait

Viens, viens, c' est une prière  
Viens, viens, tu souris mon père  
Viens, viens, tu verras ma mère  
Viens, viens, est plus belle qu' avant  
Qu' avant, qu' avant, qu' avant, qu' avant  
Viens, viens, ne dis rien mon père  
Viens, viens, embrasse moi mon père  
La la la la...





## **DOSSIER SANTE**

### **LEGUMES DE NOVEMBRE : POURQUOI CHOISIR DES LEGUMES DE SAISON ?**

*L'hiver arrive et notre organisme est souvent mis à mal durant cette saison. Les légumes de novembre se parent d'orange comme les courges, ou bien de vert comme les choux. Cocktail de vitamines pour affronter les gelées.*

Les légumes d'automne sont remplis de vitamines et minéraux. En novembre, difficile de passer à côté des courges et des choux qui se déclinent sous de nombreuses variétés. Mais ce n'est pas tout ! Découvrez l'ensemble des légumes de saison dont vous pouvez profiter ainsi que les conseils de notre diététicienne !

### **Légume de saison : qui sont les légumes de Novembre ?**

Notre organisme est souvent mis à mal durant l'automne et l'hiver : il commence à faire froid et la luminosité baisse et le manque de soleil se fait ressentir. Il est donc essentiel d'avoir une alimentation riche en fruits et légumes de saison qui contient des vitamines naturellement présentes.

Même si la nature s'endort quelque peu à cette période de l'année, elle regorge de délicieux légumes, moins riches en eau, mais plus riches en fibres et tout aussi concentrés en vitamines, en minéraux et en antioxydants.

#### **La liste légumes de novembre**

- l'avocat (fruit exotique et importé) ;
- les blettes ;
- les brocolis ;
- les carottes ;
- le céleri ;
- le chou sous toutes ses formes : frisé, kale, rouge, chinois, rave, blanc, fleur, vert, etc. ;
- les courges : potiron, potimarron, butternut, courge-spaghetti, citrouille, etc. ;
- le cresson ;
- les épinards ;
- les endives ;

- le fenouil ;
- le panais ;
- la salade ;
- les navets ;
- les oignons ;
- les poireaux ;
- les radis noirs ;
- les topinambours ;
- les salsifis.



## Pourquoi manger des légumes de saison ?

Manger des légumes de saison est bénéfique pour différentes raisons.

En effet, une alimentation diversifiée et de saison représente un réel avantage. C'est pourquoi, pour faire le plein de légumes riches en minéraux, il est intéressant de favoriser la saisonnalité autant que possible au moment de remplir son panier.

### Manger de saison pour une plus grande diversité

Adapter son alimentation en fonction du calendrier permet naturellement de favoriser la diversité dans l'assiette.

En effet, à chaque mois de l'année correspond l'arrivée de certains végétaux sur les étals qu'il est intéressant d'apprendre à redécouvrir en cuisine. Au contraire et sans prise en compte de la saisonnalité, il est plus facile de se tourner toujours vers les mêmes ingrédients et recettes.

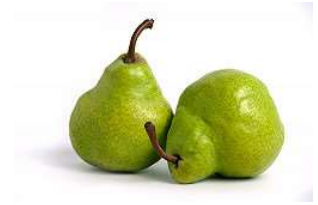
### Quid de la châtaigne ?

Les châtaignes sont quant à elles un fruit, que l'on classera parmi les féculents d'un point de vue nutrition et santé. Attention donc à l'association très tentante pomme de terre + châtaignes ! Un panier de fruits et légumes de saison





## RECETTE



### GATEAU POIRE CARMEL BEURRE SALE

Les plus gourmands se régaleront à coup sûr avec cette association divine de poire et de caramel au beurre salé. Facile et rapide à préparer, ce gâteau peut être servi en dessert ou bien pour un goûter amélioré par exemple. Ce qui est sûr : petits et grands s'en lécheront les doigts et n'en laisseront pas une miette !

#### INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

3 Paires  
3 Œufs  
100 grs de Farine  
100 grs de Sucre  
90 grs de beurre salé  
10 cl de crème fleurette  
 $\frac{1}{2}$  sachet de levure



Dans une jatte, battez les oeufs avec la moitié du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez 70 g de beurre fondu, la farine et la levure puis mélangez à nouveau pour obtenir une préparation homogène. Dans une casserole, préparez le caramel au beurre salé : versez les 50 g de sucre restants et faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce qu'il caramélise. Hors du feu, ajoutez les 20 g de beurre restants coupés en morceaux puis mélangez. Versez la crème fleurette tout en mélangeant vivement avec un fouet. Lorsque le mélange est bien lisse, remettez à cuire 5 min à feu doux. puis laissez refroidir.

Quand le caramel est froid, versez-le dans un moule à manqué beurré et fariné. Disposez les poires coupées en tranches dessus puis versez la préparation. Enfourez pour 40 min. environ à 180°C.

#### ASTUCES

Pour un effet plus raffiné - pour un dîner par exemple -, ce gâteau peut être présenté dans des moules individuels et servi avec une boule de glace à la vanille ou au yaourt par exemple.

BON APPETIT

## AGENDA DE NOVEMBRE

	LE MATIN A 11H	L' APRES-MIDI A 15H
MERCREDI 1er	FERIE	FERIE
JEUDI 2		
VENDREDI 3		LOTO ALINEA PRET DE LIVRES
SAMEDI 4 /DIMANCHE 5		
LUNDI 6	CHANTS	RELAXATION animée par Mme COLLET
MARDI 7	MESSE	ACTIVITES MANUELLES
MERCREDI 8	EPLUCHAGE DE LEGUMES	14H15 GYM AUTOUR D'UNE TABLE 15H15 GYM SUR CHAISE 16H15 MOUVEMENT ET DETENTE
JEUDI 9		ATELIER PHILO animé par Pamela PALOSCIA Thème : média, infos, TV, Radio
VENDREDI 10		LOTO
SAMEDI 11 /DIMANCHE 12		
LUNDI 13	CHANTS	CHORALE du LANDREAU
MARDI 14	MESSE	ACTIVITES MANUELLES
MERCREDI 15	EPLUCHAGE DE LEGUMES	14H15 GYM AUTOUR D'UNE TABLE 15H15 GYM SUR CHAISE 16H15 MOUVEMENT ET DETENTE
JEUDI 16	RENCONTRE avec CEMAVIE, JEUX ET REPAS	
VENDREDI 17	GYM DOUCE	LOTO
samedi 18 /dimanche 19		
LUNDI 20	CHANTS	SPECTACLE LES JOYEUX PETITS SOULIERS
MARDI 21	MESSE REPAS ANNIVERSAIRE	DECORATIONS DE NOEL
MERCREDI 22	EPLUCHAGE DE LEGUMES	14H15 GYM AUTOUR D'UNE TABLE 15H15 GYM SUR CHAISE 16H15 MOUVEMENT ET DETENTE
JEUDI 23	DEGUSTATION D'HUITRES	ATELIER JEU SUR TABLETTE animé par Annaick de la Médiathèque
VENDREDI 24	GYM DOUCE	LOTO
samedi 25 /dimanche 26		
LUNDI 27	CHANTS	SORTIE CINEMA
MARDI 28	MESSE DECORATIONS DE NOEL	ACTIVITES MANUELLES
MERCREDI 29	EPLUCHAGE DE LEGUMES	SPECTACLE DE CLOWNS et les enfants du Personnel
JEUDI 30	DEGUSTATION D'HUITRES	JEU DE SOCIETE

## ANIMATION HEBDOMADAIRE



\* Tous les lundis matins à 10 h 45, atelier "CHANTS".



\* Le mardi matin, à 11 H 15, messe à la chapelle.

\* Tous les après-midis du lundi au vendredi, SOINS ESTHETIQUES de 14 h 00 à 15 h 15, assuré par l'équipe aide-soignante.

\* Le vendredi à 15 h 00, un LOTO animé par Mme DAVIAUD, ou Mme BRISARD, ou Mme BELLEFET ou Mme SERVANT ou Mme BOUCHEREAU, ou Mme LE MEUR ou Mme MARCHAND.

Et du Lundi au Vendredi, à partir de 15 h 00, jeux de cartes, de sociétés, de loto, etc... dans la salle d'animation pour tous ceux qui le désirent.

Solution du Sudoku :

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

Classez ces raquettes de tennis de la plus ancienne à la plus moderne.



Quel est l'ancêtre du tennis ?

- Le jeu de paume       La pelote basque       Le badminton

À combien de joueurs maximum peut se jouer un match de tennis ?

- 2       4       6

Associez à ces tournois de tennis la composition de leur surface de jeu

- |               |                       |  |
|---------------|-----------------------|--|
| Roland-Garros | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> gazon             |
| Wimbledon     | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> béton et asphalte |
| l'US Open     | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> terre battue      |

Dans les années 1930, comment étaient surnommés les joueurs de l'équipe de France de tennis composée de René Lacoste, Henri Cochet, Jean Borotra et Jacques Brugnon ?

- Les Quatre Cavaliers       Les Quatre Fantastiques       Les Quatre Mousquetaires

Quel était le surnom de René Lacoste ?

- Le kangourou       Le faucon       Le crocodile

Quel joueur s'en prenait régulièrement aux arbitres dans les années 1980 ?

- Björn Borg       John McEnroe       Jimmy Connors

Le 5 juin 1983, quel tennisman français remporte le tournoi de Roland-Garros ?

- Henri Leconte       Guy Forget       Yannick Noah