

# La gazette de la Résidence Colonel Picot

Janvier - Février– Mars 2023

## **EDITO sous forme de conte**

### IL ÉTAIT UNE FOIS UNE COURSE DE GRENOUILLES

Il était une fois une course de grenouilles.  
L'objectif était d'arriver au haut d'une grande tour.  
Beaucoup de gens se rassemblèrent  
pour les voir et les encourager.  
Et la course commença ...  
En fait les gens ne croyaient pas possible que les grenouilles atteignent la cime.  
Et toutes les phrases que l'on entendit furent :  
« ... Impossible !  
Elles n'y arriveront jamais ... ! »  
Les grenouilles commencèrent peu à peu  
à se décourager.  
Toutes, sauf une qui continua à grimper ... .  
Et les gens continuèrent :  
« Vraiment pas la peine !!!  
Elles n'y arriveront jamais ... !!! »  
Et les grenouilles s'avouaient vaincues  
sauf une qui continuait de grimper  
envers et contre tout.  
A la fin, toutes abandonnèrent, sauf cette grenouille qui, seule et au prix d'un  
énorme effort, atteignit la cime ... .  
Les autres, stupéfaites, voulurent savoir comment elle y était arrivée.  
L'une d'entre elles s'approcha  
pour lui demander comment elle avait réussi l'épreuve ... .  
Et elle découvrit ...  
... qu'elle était sourde !

# La gazette de la Résidence Colonel Picot

Janvier - Février– Mars 2023

N'écoutez donc pas les personnes qui ont l'habitude d'être négatives.  
Car elles volent les meilleurs espoirs de votre cœur.

Rappelez-vous du pouvoir qu'ont les mots que vous entendez ou que vous lisez !

Soyez toujours POSITIF !

Soyez toujours sourd quand quelqu'un vous dit que vous ne pouvez réaliser vos rêves !

"J'aurais voulu être professeur de vie. J'aurais appris aux enfants, aux adultes aussi, tout ce qui n'est pas dit dans les livres.

Je leur aurais appris les choses délicates de la vie... qu'un amour entretenu ne s'use pas, que la seule liberté qui vaille d'être vécue est la liberté d'être, qu'il est important de prendre le temps de regarder un nuage, de suivre le vol d'un oiseau, de se laisser surprendre par l'infime des choses de la vie.

Qu'il est important d'apprendre à s'aimer, à se respecter, à se définir. Qu'il est encore plus important de ne pas se laisser enfermer dans les jugements, de résister aux rumeurs, aux idées toutes faites, aux modes.

J'aurais essayé de leur apprendre à remettre en cause leurs croyances quand elles sont devenues des certitudes, pour laisser plus de place à l'imprévisible de la vie."

Les textes de **Jacques Salomé**, psychosociologue et écrivain français, permettent de dénouer les contradictions et de réparer les blessures.

La métaphore de la grenouille montre l'influence de la parole et du regard de l'autre sur la confiance en soi.

Ayez confiance en vous et ne tenez pas compte du jugement de l'autre!

Très bonne lecture de cette gazette trimestrielle.

Nathalie GUILLERME

# SOMMAIRE

<b>Bienvenue à nos résidents .....</b>	<b>P 4</b>
<b>Visite du Sénateur du Var.....</b>	<b>P 5</b>
<b>Un pays à découvrir.....</b>	<b>P 6</b>
<b>Nos métiers anciens.....</b>	<b>P 10</b>
<b>Recette .....</b>	<b>P 12</b>
<b>Les chroniques de Mme MOSTACHETTI.....</b>	<b>P 13</b>
<b>Les trucs et astuces de Mme COLLIN.....</b>	<b>P 17</b>
<b>L’histoire drôle de Mme COLLIN.....</b>	<b>P 18</b>
<b>Les poèmes de Mme SEEMULER.....</b>	<b>P 20</b>
<b>Les jeux.....</b>	<b>P 21</b>
<b>Service beauté.....</b>	<b>P 23</b>
<b>A la mémoire de.....</b>	<b>P 24</b>
<b>Solution des jeux.....</b>	<b>P 25</b>

# **BIENVENUE**



**Mme BELHOMME Suzanne**  
est arrivée le 23.01.2023



**Mme BOULY Suzanne**  
est arrivée le 26.01.2023



**Mme BASTIANELLI Geneviève**  
est arrivée le 31.01.2023



**Mme LAGARDE** est  
arrivée le 01.02.2023



**Mme DANTON** est  
arrivée le 08.02.2023



**Mme ARTNER** est arrivée  
le 15/02/2023



**Mme LERDA Marcelle** est  
arrivée le 28/02/2023



**M. DELEUZE Pierre** est  
arrivé le 07/03/2023



**Mme REAU Jeanine** est  
arrivée le 27/03/2023

# VISITE DU SENATEUR DU VAR André GUIOL le 3 février

Monsieur Olivier ROUSSEL, Directeur général de l'Union des Blessés de la Face et de la Tête, de la Fondation des « Gueules Cassées », en présence de Monsieur Patrick REMM, Président de l'Union des Blessés de la Face et de la Tête (UBFT), du Général (2s) Paul DODANE, vice-président de l'UBFT et président du Comité d'Entente des Grands Invalides de Guerre (CE-GIG), de Monsieur Guy DELPLACE, administrateur résident au Domaine, blessé en Indochine, de Monsieur Jean-Daniel MARQUIS, administrateur, blessé en OPEX, et de Mme Nathalie GUILLERME, directrice de l'EHPAD, ont fait visiter notre établissement à Monsieur le sénateur du Var: rencontre de nos habitants durant la lecture quotidienne du journal, échange avec les habitants du PASA, visite du restaurant et des jardins, vue mer et vue montagne!

Monsieur le Sénateur « remercie vivement les personnels qui travaillent d'une façon remarquable auprès de nos aînés et le dévouement de tous les membres de l'association qui œuvrent à pérenniser les valeurs d'entraide, de fraternité et d'entretien de la mémoire de ceux qui se sont sacrifiés pour la France .»



# UN PAYS À DÉCOUVRIR :

## L'Égypte par

### Mme ROUSSEL

L'Égypte est un pont entre l'Afrique du Nord-Est et le Moyen-Orient et son histoire remonte à l'époque des pharaons. Des monuments millénaires bordent les berges de la fertile vallée du Nil, notamment le sphinx et les pyramides colossales de Gizeh. La ville de Louxor abrite le temple de Karnak et ses hiéroglyphes, ainsi que les tombeaux de la vallée des rois. Le Caire, la capitale, regorge de sites ottomans, comme la mosquée Mohammed Ali ou le musée égyptien et ses trésors d'antiquités.

#### Historique:

Les premiers habitants d'Égypte se sont installés sur les rives du Nil pour fuir la chaleur du désert. C'étaient des Indiens, isolés et sans ennemis proches, gouvernés par des êtres "divins". Ils ont ensuite engendré des dynasties semi-héroïques : "les descendants d'Horus".

Ils se sont alors organisés en provinces (appelées Nomos). Lors de leur unification, deux royaumes ont émergé : la Haute et la Basse Égypte.

#### Les deux royaumes, Haute et Basse Égypte:

**La Basse-Égypte** : comprenait 20 provinces. Ses villes les plus importantes étaient Buto et Sais. Elles avaient leur propre pharaon, leur roi portait une haute couronne rouge et leur divinité était le cobra.

La **Haute-Égypte**: avec ses 22 provinces, avait comme villes principales Hieracómpolis et Neheb. Elle avait également un pharaon propre, la couronne de ses rois était blanche et sa divinité était un vautour.

L'histoire des dynasties égyptiennes a été divisée en trois périodes bien connues : l'Ancien Empire, le Moyen Empire et le Nouvel Empire.

L'**Ancien Empire égyptien** est une période de l'histoire de l'Égypte antique qui se déroule d'environ 2700 à 2200 av. J-C. L'Ancien Empire est composé par les IIIe, IVe, Ve et VIe dynasties. L'Ancien Empire s'achève par une période de fragmentation politique, appelée la Première Période intermédiaire.

C'est l'époque de la consolidation du pouvoir du pharaon, qui règne depuis Memphis et de la mise en place d'une administration des provinces ou nomes. C'est l'âge de l'introduction de l'écriture hiéroglyphique et de la construction des pyramides d'Égypte. L'Égypte vit quasiment isolée du reste du monde. La stabilité politique est continue. Les Égyptiens de l'Antiquité considéraient l'Ancien Empire comme un « Âge d'or ».

Vers 2200 av. J.-C., le pouvoir central s'effondre et l'unité politique éclate. Au XXI<sup>e</sup> siècle av. J.-C., Montouhotep II le Thébain, victorieux des princes voisins, entreprend la réunification du pays. C'est le début du Moyen Empire.

L'Égypte du Moyen Empire fait partie d'un vaste réseau d'échanges qui relie le nord de l'océan Indien à l'Afrique du Nord-Est, à la Méditerranée orientale et au Proche-Orient. La circulation de textiles, de métaux précieux ou du cuivre coexiste avec d'autres biens plus exotiques, comme les peaux d'animaux africains, l'ivoire et des bois rares.

Cette période de stabilité et de réussite économique, marquée aussi par la révolution religieuse d'Akhénaton, donne à l'Égypte, à son apogée, ses plus célèbres souverains. Hatchepsout, Toutankhamon, Ramsès II se font inhumer dans de somptueuses sépultures souterraines.

### **Pourquoi les pharaons ont disparu ?**

La civilisation égyptienne a disparu sous la poussée des envahisseurs. Elle tombe sous la domination romaine en -30, puis dans le giron de l'Empire byzantin en 395. Cet empire, dont la capitale est Byzance (l'actuelle ville d'Istanbul en Turquie), a pour langue le grec et pour religion le christianisme.



L'Égypte antique a marqué le monde ancien par sa puissance, sa richesse et sa finesse. Qu'en est-il du mode de vie local de nos jours ?

Le rythme de vie des Égyptiens est partagé entre l'école ou le travail, et la famille. Cette dernière constitue en effet le noyau de la société: tous les membres ont un rôle à jouer dans la vie d'un individu, et leur valeur est honorée tout au long de l'année.

### Festivités traditionnelles et religieuses

La plupart des fêtes religieuses sont basées sur le calendrier lunaire, en lien avec la religion musulmane. L'héritage pharaonique est aussi particulièrement mis à l'honneur dans le calendrier égyptien. Ainsi, parmi les principales fêtes, on peut notamment citer l'*Aïd-el-Fitr*, qui marque la fin du ramadan, l'*Aïd-el-Adha* (le sacrifice d'Abraham), le Nouvel An classique le 1er janvier, la fête de Noël de la communauté Copte se déroule le 7 janvier, le jour de l'Unité, le *Sham-en-Nessim* (fête d'origine pharaonique célébrée par tous les Égyptiens le premier lundi suivant Pâques Copte), le rallye des Pharaons en octobre ou encore le festival culturel d'Abou Simbel en octobre et en février. En somme, c'est l'année entière qui est rythmée par les fêtes, qu'elles soient religieuses ou traditionnelles.

### **Saveurs locales**

La cuisine égyptienne fait écho à plusieurs spécialités méditerranéennes, notamment de Turquie, de Grèce, de Syrie et du Liban. Parmi les spécialités du pays, on peut notamment citer:

la tahina, une crème à base de sésame



le hommos, une purée de pois chiches au sésame



Le babaghanouj, une purée d'aubergines au sésame.



Salades, purées, soupes, viandes, poissons et fruits de mer figurent dans les menus typiquement égyptiens. Côté douceurs, certains ingrédients reviennent souvent, à l'instar du riz, du lait ou encore des fruits secs, des noix, noisettes, pistaches et autres amandes.

Enfin, le thé et le café sont deux grands alliés des égyptiens installés en terrasse !

Quels sont les plus beaux endroits en Egypte ?

Saqqarah et ses pyramides

Si les pyramides de Gizeh, les plus célèbres, sont magnifiques, celles de Saqqarah ont pour elles le charme supplémentaire de l'ancienneté et des prémices des constructions qui deviendront emblématiques à l'échelle mondiale.



### Le Caire

Quand on parle du Caire, on pense tout de suite aux grandioses pyramides de Khéops, de Khéphren et de Mikérimos, qui s'élèvent au loin sur le plateau de Gizeh. Inutile de dire que cette merveille du monde fera partie des points culminants à visiter.



### Louxor

Rien que le nom sonne comme une douce promesse de merveilles à découvrir. Et vous ne serez pas déçus ! Louxor, ancienne capitale de l'Égypte connue sous le nom de Thèbes, abrite certains des plus beaux vestiges de l'Égypte antique. Le cœur de la ville se trouve sur la rive Est du Nil, où vous tomberez nez à nez avec le temple de Louxor et son interminable allée de Sphinx, magnifique introduction à ce que la ville a de mieux à offrir.



### Alexandrie

Elle fut fondée par Alexandre le Grand il y a plus de 2 000 ans pour rayonner comme le phare culturel de la Méditerranée. Aujourd'hui encore, le visage moderne d'Alexandrie ne fait pas faux-bond à cette réputation. Son atmosphère délibérément cosmopolite et sa vie nocturne active plairont aux amoureux de modernité. Vous ne pourrez pas passer à côté de la Bibliotheca Alexandrina, la version futuriste de la grande bibliothèque d'Alexandrie. Elle accueille toujours des millions d'ouvrages, mais également des musées, des salles d'expositions et de nombreuses animations culturelles.



# NOS METIERS ANCIENS

A l'ère de la nouvelle technologie, j' aimerais vous faire découvrir ou redécouvrir lors des prochaines gazettes des métiers qui ont pratiquement disparu.

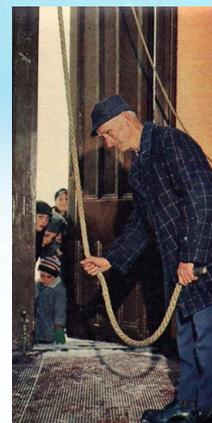
N'hésitez pas à me faire part des métiers que vous avez connu lors de votre jeunesse.

**Mme ROUSSEL Hélène**

## Le carillonneur

Entendre carillonner dans nos campagnes est un plaisir devenu assez rare, dont on apprécie la valeur. Comme la quasi-totalité des sonneurs de nos campagnes, le carillonneur n'a que 3 cloches à sa disposition. Il doit s'en accommoder. 4 fois le refrain et le couplet se répètent, 4 fois les cloches redisent leur chant, un chant dont la simplicité n'est qu'apparente. Les quelques sonneurs actuels ont un avantage, ils n'ont plus la charge de remonter l'horloge, à raison de 200 tours de manivelle chaque jour. Un système électrique commande le mécanisme, ainsi que la sonnerie des heures et des angélus.

Le carillonneur grimpe au clocher par un escalier de pierre, avant de gravir 2 échelles successives séparées par un palier ténébreux. Là, adossé contre un croisillon du bâti de la charpente, il contemple ses grosses cloches (900 à 1800 kilos) : la note do face à lui, le ré à sa gauche, le mi bémol sur sa droite. Les battants de cloches sont reliés au croisillon contre lequel est adossé le sonneur, par des chaînes métalliques comportant anneaux et vis réglables. Les longes qui brident les battants viennent se fixer sur ces chaînes, à proximité des 2 mains du carillonneur. En opérant une rapide pression sur chacune d'elles, il amène les battants au contact de la panse des cloches, le ré à main gauche, le mi bémol pour l'autre main, et son pied droit, engagé dans la boucle d'une corde, commande le do.



# NOS METIERS ANCIENS

## Le chiffonnier

Le chiffonnier est un très vieux métier né au Moyen-âge, et qui a connu son apogée au XIXème siècle avec le développement de l'industrie du papier.

Un chiffonnier était une personne dont le métier consistait à passer dans les villes et les campagnes pour racheter ou ramasser des choses usagées et les revendre à des entreprises de transformation. Il circulait seul avec une grande hotte ou avec une charrette tirée par un âne ou même un chien.

Ce métier a été exercé jusque dans les années 60 en France, date à laquelle il a disparu.

Le chiffonnier passait de maison en maison afin de collecter :

- des vieux chiffons pour les papeteries
- des peaux de lapin pour les industries de fourrure, pour la marqueterie ou pour faire la colle de peau utilisée en ébénisterie
- de la ferraille pour la métallurgie
- du papier pour la cartonnerie
- du verre
- des boîtes de conserve pour l'industrie du jouet
- des os pour la fabrication de colle, pièces de tabletterie, films photographiques...

Métier difficile, celui qui l'exerçait était considéré comme un personnage inquiétant car il était solitaire et qu'il cheminait à pied à travers la campagne. Du coup, on ne le laissait pas entrer dans la maison ; l'échange se faisait sur le pas de la porte.





# Recette de Brick

## Par Islem

### Ingrédients pour 4 bricks :

- Des feuilles de bricks
- 4 pommes de terre
- Du persil
- 1 oignon
- Des capres
- Fromage râpé
- 1 boîte de thon
- 4 œufs
- Sel, poivre
- Huile de friture



### Préparation:

- Couper les pommes de terres en dés et les faire cuire.
- Hacher l'oignon et le persil et réserver.
- Une fois les pommes de terres cuites, les écraser, ajouter le persil et l'oignon aux pommes de terre, bien mélanger, saler et poivrer. Ajouter les câpres.
- Prendre la feuille de brick, replier chaque côté et répartir la farce au milieu, ajouter un peu de thon sur la farce, faire un puit dans la farce et casser l'œuf dessus puis ajouter du fromage râpé.
- Replier la feuille de brick et faire cuire dans l'huile de friture.
- Renouvelez pour les 3 autres, accompagner de salade verte si vous voulez.

# LES CHRONIQUES DE MME MOSTACHETTI

## Mourir d'aimer

Cannes, la Croisette, ses chaises bleues, le Casino, les Palaces où les plus grosses fortunes se donnent rendez-vous pour le Festival. Cannes, ville de paillettes et de strass, mais pas seulement...

Le Suquet, village dans la ville, ses rues étroites, les maisons adossées les unes aux autres avec leurs escaliers difficiles à monter, maisons qui se transmettent de père en fils, le métier aussi se transmet, hommes de la mer des pêcheurs qui se lèvent tôt, descendent au port où sont amarrés les pointus, cette curiosité bien particulière de la Méditerranée.

Le Suquet protégé par son église où les murs sont tapissés de remerciements d'avoir évité le pire.

René habite une de ces maisons où il est né il y a soixante dix ans. Il a aimé dans sa jeunesse mais la belle qu'il convoitait et voulait épouser a rencontré un séducteur qui a été l'élu, alors René a préféré quelques aventures sans lendemain.

Il avait son travail, les copains pêcheurs comme lui, les clients premiers servis sont les restaurateurs parce qu'ils sont réguliers, le reste des poissons est donné à la femme d'un pêcheur qui se rend chaque jour au marché Forvil et vend ce que son mari lui rapporte. Une vie calme, un travail régulier, de bons copains pour quelques parties de belotes et pour la tendresse et la fidélité: « Toby ».

Toby a cinq ans, c'est un copain qui habite la Croix des Garoles, il cultive le mimosa qu'il expédie même à l'étranger dans un emballage en osier. C'est une spécialité de la Côte d'Azur. C'est Armand un copain de longue date, sa chienne a mis au monde trois petits, il en a gardé un, a donné les deux autres à six mois, René a rajeunit avec ce turbulent compagnon!

Toby connaît le Suquet et peut sortir seul, il n'a jamais été tenu en laisse. René est fatigué, il y a quelques années qu'il a arrêté la pêche, il avait de quoi vivre et voulait se reposer. Il tousse beaucoup, est hospitalisé, le copain Armand reprend Toby à la Croix des Gardes, il s'échappe et vient gratter à la porte de René. Un pêcheur l'entend gémir à la porte et ne comprend pas comment il a pu retrouver son chemin, le Croix des Gardes est à l'opposé du Suquet, le chemin est long...

René est remis de son mal et revient au Suquet, Toby qui était attaché et bien soigné chez Armand est ramené tenu en laisse, mais vite libéré, les retrouvailles sont joyeuses, René est heureux, Toby a manifesté sa joie. Les jours passent...René ne se sent pas très bien, il en parle à ses copains, il est surtout inquiet pour Toby.

Que devient-il s'il venait à disparaître. Il va chez un notaire sur les conseils du prêtre qui officie à l'église où il a été baptisé et fait sa première communion. Le prêtre est instruit en cas de litige, il donne de bons conseils. Les pêcheurs sont proches de lui. Tout est en règle pour le grand voyage.

Un matin Toby hurle à la mort, les voisins sont effrayés, cette voix particulière bouleverse ceux qui l'entendent. Il faut se rendre à l'évidence René est mort, Toby s'en est aperçu le premier.

Ses amis font le nécessaire, l'un d'eux contacte le notaire, la maison de René et l'argent qui reste une fois déduits les frais, seront pour le copain qui s'occupera de Toby, qu'il soit bien soigné, René est en confiance. Une fois que tout est en place, on se rend compte que Toby s'est échappé, tous pensent qu'il est retourné à la Croix des Garoles. Il n'y est pas, introuvable, au Suquet tout le monde est au courant, personne ne l'a vu. Le sixième jour de l'enterrement, deux copains se rendent au cimetière pour voir l'état des fleurs. Toby est couché sur la tombe, les pattes de devant allongées, le museau repose dessus, la queue est rabattue contre le corps, il ne bouge pas, un copain s'approche pour le caresser, pas de réaction.

Toby a refusé la nourriture, l'eau, un ami a voulu le prendre mais il s'est raidi. Toby a choisi il ne voulait plus que l'on s'occupe de lui, il n'a pas même regardé ou flairé les morceaux de viande qui avaient été cuisinés pour lui. Les amis se sont cotisés et ont demandé à un marbrier de sculpter aux dimensions réelles ce chien qui est venu sur la tombe de son maître, mourir d'amour.

Cette tombe avec la sculpture d'un chien est une réalité dans un cimetière Cannois.



# LES CHRONIQUES DE MME MOSTACHETTI

Beaucoup d'entre vous portent de l'intérêt aux citations offertes quotidiennement.

Ces citations sont complétées par le travail de Valérie qui malgré un emploi du temps bien chargé par ses fonctions à la Résidence, trouve la possibilité de mieux vous informer sur l'auteur, ses années de vie, son milieu social et quelques détails qui renforcent sa connaissance.

Valérie se charge aussi de la présentation originale de ces écrits.

Je me dois de vous informer de ce travail en duo !

Bonne lecture, bonne journée.

**Mme MOSTACHETTI Anne**

## Histoire de France

« Il ne faut pas attendre les chaussures d'un mort pour se chauffer ».

Cette expression semble farfelue, qui se chaufferait ainsi ? Pourtant cette expression révèle la grande misère des Poilus de 14-18, l'Armée était abandonnée, les soldats n'avaient presque plus de nourriture, les vêtements en loques à force de dormir à même le sol et les godillots troués, les lacets perdus et pourtant il fallait continuer à marcher. Alors quand les Poilus trouvaient des soldats morts, ils les déchaussaient pour se protéger du froid, de la boue, parfois ce n'était pas la bonne pointure, il fallait chercher un autre compagnon mort.

Le chemin des Dames. Verdun

360.000 morts Français

335.000 morts Allemands

Le désastre de Nivelles au chemin des Dames. Le Maréchal Pétain a assuré la victoire.

# LES CHRONIQUES DE MME MOSTACHETTI

## Un peu d'humour

### Histoire de rire: « le compte est bon... »

M. Dupont est représentant du commerce.

Tous les lundis matin il prend son petit déjeuner avec sa femme, vérifie s'il ne manque rien dans sa valise, en route pour quelques centaines de kilomètres.

Il roule depuis une heure environ, s'arrête et vérifie sa sacoche, c'est alors qu'il s'aperçoit qu'il a oublié les nouveaux tarifs de certains des produits qu'il propose.

Il doit faire demi-tour rapidement pour ne pas être en retard à son premier rendez-vous.

Arrivé chez lui, il est étonné de voir que la porte de l'appartement n'est pas fermée à clef alors qu'il était sûr d'avoir fermé le matin en sortant.

Il n'a pas le temps de réfléchir, sa femme n'est pas à la cuisine, il monte dans la chambre en vitesse, aperçoit sa femme en combinaison, échevelée et pleurnichante, il s'étonne:

- Il est près de 11 heures et tu es dans cette tenue, qu'est-ce qui se passe ?
- Ma mère m'a téléphoné...
- C'est bien que ta mère te téléphone, mais pourquoi cette panique ?
- Elle veut que j'aille diner à midi, il y aura l'oncle Arthur et sa femme.
- Vas-y, qu'est-ce que tu as subitement, tu es malade ?
- Non, j'ai rien à me mettre.
- Comment tu n'as rien à mettre ?

Il ouvre la porte coulissante de la penderie:

- « une, 2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, bonjour monsieur,12,13,14 robes autant de tailleurs et près de 30 paires de chaussures et tu oses dire que tu n'as rien à te mettre ?
- - Va chez ta mère, j'ai perdu assez de temps, je file, ferme bien la porte.
- A vendredi !

# LES TRUCS ET ASTUCES DE MME COLLIN

## **Retirer un pansement sans douleur.**

Retirer les bandages adhésifs peut-être douloureux. Généralement, vous vous contentez de serrer les dents, d'arracher l'adhésif et de croiser les doigts pour que cela soit fini rapidement. Voici une meilleure technique. Utilisez votre sèche-cheveux pour réchauffer et ramollir l'adhésif et vous le retirerez quasiment sans douleur.

## **Pour des dents plus blanches, mangez des fraises !**

Des tâches vous empêchent de dégainer votre beau sourire ! Les fraises contiennent de l'acide malique, une enzyme qui aide à diminuer les marques à la surface de l'email. Ecrasez quelques fraises, mélangez les à du bicarbonate de soude et frottez cette pâte sur vos dents. Brossez-les ensuite pour éliminer les résidus. Répétez chaque semaine.

## **Les épingles à cheveux: Instruments de déco et marque-page.**

Si vous n'avez plus d'attache pour suspendre vos décorations dans le sapin de Noël, les épingles à cheveux feront un parfait substitut.

Au lieu de corner la page de votre livre, ou d'utiliser un marque-page qui ne cesse de glisser, utilisez une épingle à cheveux pour marquer votre page. Fixez-la sur votre page pour ne pas risquer de perdre ou d'abîmer le livre.

## **Des cheveux plus brillants**

Mettez une petite odeur fruitée dans vos cheveux en les rinçant avec du vinaigre de cidre. Mélangez une demi-tasse de vinaigre de cidre dans deux verres d'eau tiède et versez le tout sur vos cheveux mouillés et propres.

# L'HISTOIRE DRÔLE DE MME COLLIN

Un Belge fait le trajet Paris-Lyon en voiture, et il prend une auto-stoppeuse vêtue d'une mini-jupe. Et elle commence à lui faire du charme.

A l'entrée de Lyon, le Belge lui frôle la jambe par mégarde en changeant de vitesse.

La nana, le regarde droit dans les yeux et lui dit:

- ♦ « Tu sais tu peux aller plus loin. »

Et le Belge a continué jusqu'à Marseille...

Sur la route des vacances, un couple de personnes âgées s'arrête à une station de services à Massiac.

Le pompiste arrive et demande:

- ♦ Bonjour. Je vous fais le plein ?
- ♦ Oui allez-y, répond le vieux monsieur

La vieille dame demande alors:

- ♦ Qu'est-ce qu'y dit?
- ♦ Y DEMANDAIT SI ON VOULAIT FAIRE LE PLEIN, répond le vieux monsieur en criant.

Le pompiste demande:

- ♦ Alors, vous allez où comme ça ?
- ♦ On va passer les vacances à Vic sur Cère, dans la villa de notre fils, répond le vieux.

La vieille dame demande alors:

- Qu'est-ce qu'y dit ?
- Y DEMANDAIT OU ON ALLAIT. JE LUI AI DIT QU'ON ALLAIT A VIC SUR CERE dans le Cantal.

Le pompiste:

- Vous avez de la chance. Vous allez avoir du beau temps pour les 15 jours qui viennent.

# L'HISTOIRE DRÔLE DE MME COLLIN

La vieille dame:

- Qu'est-ce qu'y dit?
- Y DIT QU'Y FERA BEAU LA-BAS.

Le pompiste:

- Et où habitez vous quand vous n'êtes pas en vacances ?
- On habite Vichy dans l'allier, répond le vieux monsieur.
- Ah ouai? Je connais bien là-bas à Vichy, j'ai connu une fille un jour. Elle ne pouvait pas s'arrêter de parler, et en plus elle était nulle au lit. Vraiment, c'était pas une affaire !

La vieille dame:

- Qu'est-ce qu'y dit ?
- Y DIT QU'Y TE CONNAIS BIEN !!



# LES POÈMES DE Mme SEEMULER

## Le Bonheur

Quand viendront mes amis,  
J'oublierai mes soucis,  
Je danserai sur mes pieds cassés  
Quand viendront mes enfants,  
Je sauterai de joie,  
Je dirai mon bonheur total.  
Si Louise, Etienne,  
Lucas, Alice  
Font un rondeau autour de moi.  
Tout les oiseaux du bois  
Accompagneront le chant.



## Danse triste

C'est dur comme la pierre  
Que je reçois et qui me blesse  
Je dois me taire  
Et regarder par la fenêtre ouverte  
Dans l'eau sale de la marmite  
Je suis l'oiseau, le vent  
Qui se joue de la.....de ses ailes  
Le nuage s'effiloche  
Je suis là à vider mon sac  
Plein de pierres que je lance  
Avec colère sur le mur de rien  
Le mur des pensées nulles à  
pleurer.  
Danse, danse la vie est un pétale  
Détaché d'une fleur  
Qui essaie de ne pas  
Toucher terre



# CHARADES PAR Mme MOSTACHETTI

Mon 1er est une lettre qui s'ajoute au nom commun ou à un adjectif qualificatif pour indiquer le pluriel

Mon 2ème est la boisson traditionnelle des Anglais

Mon 3ème est la 4ème note dans le solfège

Mon 4ème est une construction spécifique des oiseaux

Mon tout est le prénom de l'Animatrice qui distrait et intéresse les Résidents.

Mon 1er est une lettre Grecque

Mon 2ème est indispensable à toute vie

Mon 3ème est affirmatif en Russe

Mon tout est un petit coquin qui reconnaît ceux qui l'aiment.

Mon 1er est la première syllabe d'un sport aquatique

Mon 2ème indique une possession au féminin singulier

Mon 3ème est au fond d'une cuve, se voit quand la dernière goutte est bue

Mon 4ème était coupé par les Druides au nouvel An

Mon 5ème sans parole il se....

Mon 6ème est un son émis par un ruminant dans un pré

Mon tout est le patronyme de la Dame qui assure la responsabilité de la Résidence.

Mon 1er est un qualificatif d'un département

Mon 2ème est une conjonction de coordination

Mon 3ème dans la gastronomie est attribué à un bovin

Mon tout est le prénom de la dame à l'accueil qui renseigne les Résidents sur divers sujets et chaque jour offre une citation dont elle se fait un plaisir de spécifier la vie et les œuvres de l'auteur.

# JEUX SUDOKU

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

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

# SERVICES BEAUTÉ

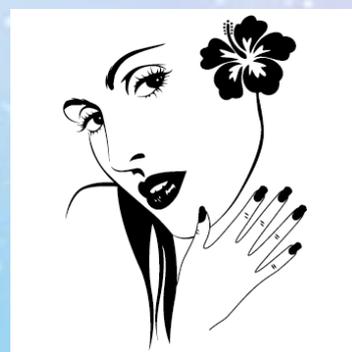


**Virginie la coiffeuse est présente les mardis toute la journée.**

**Les rendez-vous se prennent à l'accueil.**

**L'esthéticienne est présente les 3 premiers vendredis de chaque mois.**

**Les rendez-vous se prennent à l'accueil.**



**Les pédicures/podologues sont présents tous les lundis après-midi.**

**Merci de vous inscrire auprès de l'infirmerie.**



## A LA MÉMOIRE DE ...

- **Mme DUPUY DE CLINCHAMP Jeanine**
- **Mme ICARD Marguerite**
- **Mme CARREROT Ginette**
- **M. MUYARD Roger**
- **Mme GIRAUD Renée**
- **M. DUBOIS Bernard**
- **M. HENRY Pierre**
- **M. ERARD Jacques**
- **M. MINGOT Jean-Louis**



# SOLUTIONS

## CHARADES

Mon 1er est une lettre qui s'ajoute au nom commun ou à adjectif qualificatif pour indiquer le pluriel.....**S**  
Mon 2ème est une boisson traditionnelle des Anglais.....**Thé**  
Mon 3ème est la 4ème note dans le solfège.....**Fa**  
Mon 4ème est une construction spécifique des oiseaux.....**Nid**  
Mon tout est le prénom de l'Animatrice qui distrait et intéresse les Résidents.....

**STEPHANIE**

Mon 1er est une lettre Grecque.....**Y**  
Mon 2ème est indispensable à toute vie.....**Eau**  
Mon 3ème est affirmatif en Russe.....**Da**  
Mon tout est un petit coquin qui reconnaît ceux qui l'aiment.....

**YODA**

Mon 1er est la première syllabe d'un sport aquatique.....**Natation**  
Mon 2ème indique une possession au féminin singulier.....**Ta**  
Mon 3ème est au fond d'une cuve, qui se voit quand la dernière goutte est bue.....**Lie**  
Mon 4ème était coupé par les Druides au nouvel An.....**Gui**  
Mon 5ème sans parole il se fredonne.....**L'air**  
Mon 6ème est un son émis par un ruminant dans un pré.....**Meuh**  
Mon tout est le patronyme de la Dame qui assume la responsabilité de la Résidence.....

**Nathalie Guillerme**

Mon 1er est un qualificatif d'un département.....**Val de Loire**  
Mon 2ème est une conjonction de coordination.....**Et**  
Mon 3ème dans la gastronomie est attribué à un bovin.....**Ris (Ris de veau)**

Mon tout est le prénom de la dame qui à l'accueil renseigne les Résidents sur divers sujets et chaque jour offre une citation dont elle se fait un plaisir de spécifier la vie et les œuvres de l'auteur.....

**VALERIE**

# SOLUTION SUDOKU

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

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