

LES INFOS

• page 2 et 3

SOUVENIRS

Mes chats et mes chiens

• page 5

JE ME SOUVIENS

La galette des rois

• page 6

MON TRAVAIL ICI

Diététicienne



Chaque mois un professionnel répond à nos questions.

• page 4

TOUT SAVOIR

(ou presque) SUR

L'orange



• page 13

L'ARTISTE DU MOIS

Marie Laforêt



Les paroles d'une de ses plus célèbres chansons :

Les vendanges de l'amour

• page 10

Le Petit Volp

LE JOURNAL DE LA RESIDENCE DE LA VALLEE DU VOLP

JANV/FEV 2020

N° 21

Mon métier :
Ouvrière
dans une imprimerie

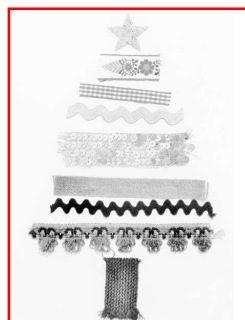
• page 5

SORTIE

Les course
à Cazères

Une résidente nous raconte

• page 7



LA VIE ICI

Les cartes de
vœux

Une résidente explique

• page 8

nouvelle rubrique ... nouvelle rubrique ... nouvelle rubrique

JE PRENDS
SOIN DE MOI

L'arthrose ?

Des réponses

• page 12

LA VIE DE LA
RÉSIDENCE

Le Conseil de la
Vie Sociale en
trois questions

• page 11

nouvelle rubrique ... nouvelle rubrique ... nouvelle rubrique

nouvelle année, nouveau projet

Le Petit Volp a subi quelques transformations durant l'année 2019. Une nouvelle mise en page digne d'un vrai journal avec de nouvelles rubriques.

Le comité de rédaction s'est réuni fin novembre pour faire le bilan de l'année écoulée. Fort du succès du Petit Volp le comité de rédaction a décidé de continuer sur cette lancée et d'étoffer le journal de quatre pages supplémentaires. Au fur et à mesure des numéros, vous verrez apparaître d'autres rubriques, d'autres articles.

Le Petit Volp étant un espace d'expression pour tous, nous vous invitons à faire partie de l'aventure si vous avez envie de partager quelque chose.

Nous continuerons de maintenir nos objectifs, sortir un numéro tous les deux mois. Nous espérons que vous prendrez autant de plaisir à lire ce journal que nous avons eu à le préparer.

Nous savons que vous attendez, avec impatience, la sortie du nouveau Petit Volp. Nous vous remercions de votre fidélité et de vos encouragements. Vous nous poussez à continuer.

Le comité de rédaction du Petit Volp
adresse ses
meilleurs vœux
aux résidents, aux familles
et à l'ensemble du personnel
pour cette nouvelle année

remerciements

Nous remercions chaleureusement, Madame POSPISIL, Madame VALLET, Madame DEDIEU, Madame OULIEU et Catherine Maucolot, la diététicienne pour avoir écrit un article dans ce journal.

Si comme eux, vous avez envie de raconter un souvenir, votre métier ou de parler de ce que nous vivons ici, n'hésitez pas à en parler à l'animatrice.

Si comme eux, vous avez envie de participer à la réalisation du journal, n'hésitez pas à venir nous voir le jour de l'activité journal. Nous serons heureux de vous accueillir.

Chacun donne son avis pour enrichir le Petit Volp.

elles viennent d'arriver



Madame **Berthe PONS** est arrivée parmi nous le 10 novembre 2019. Auparavant, elle habitait à Sainte Croix. Elle a deux enfants, un fils et une fille. Elle est grand-mère de trois petits enfants. Elle travaillait avec son mari qui était artisan. Elle posait du papier peint. Elle aime bien bricoler et jouer au loto.



Madame **Andrée POSPISIL** est arrivée le 26 novembre 2019. Elle est native de La Salvetat Saint Gilles dans la Haute Garonne. Elle habitait à Toulouse. Elle travaillait dans une imprimerie depuis l'âge de 16 ans. Elle a une fille et un petit-fils. Nous l'avons accueillie une semaine après son arrivée.



Madame **Régine CAUNEGRE** est arrivée le 13 décembre 2019. Elle est native de Bordeaux. Elle vient d'un autre établissement du département de la Gironde. Elle a deux enfants, un fils et une fille. Elle est à Sainte Croix pour se rapprocher de son fils. Nous lui souhaitons la bienvenue.

ils sont partis



Monsieur **Pierre DUBRAY** a quitté la résidence le 18 novembre 2019. Il est parti dans un autre établissement. Il était à Sainte Croix depuis de longues années. Nous lui souhaitons une bonne intégration dans sa nouvelle vie.



Madame **Antoinette GAJAN** nous a quitté le 19 novembre 2019, à l'âge de 85 ans. Elle est arrivée à la résidence le 5 juin 2018. C'était une dame très gentille et très discrète qui adorait la musique et plus particulièrement l'accordéon. Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille et ses proches.



Madame **Gabrielle CAZEAUX** a quitté l'établissement le 1^{er} décembre 2019. Elle a rejoint l'ehpad de Montesquieu Volvestre pour se rapprocher de sa famille. Elle était arrivée le 7 octobre 2019. Elle sera restée deux mois parmi nous. Nous lui souhaitons une bonne intégration à Montesquieu Volvestre et beaucoup de bonheur entourée de ses proches.



Monsieur **Jean-Marie JOLIVET** nous a quitté le 1^{er} décembre 2019, à l'âge 81 ans. Il est arrivé à la résidence le 7 juin 2019. Depuis peu, il avait envie de s'investir dans la réalisation du Petit Volp. Il était le rédacteur en chef du journal de la résidence. Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille et ses proches.



Monsieur **Albert YVARS** nous a quitté le 8 décembre 2019, à l'âge 94 ans. Il est arrivé à la résidence le 14 mai 2017. Quand il y avait un bal dans la résidence, il ne manquait pas de venir et de faire le boute-en-train. Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille et ses proches.



Madame **Thi Quy Ly MONCEAU** a quitté l'établissement le 10 décembre 2019. Elle a rejoint un Ehpad de Colombiers près de Béziers pour se rapprocher de sa fille. Elle était arrivée le 10 octobre 2017. Elle est restée deux ans avec nous. Nous lui souhaitons une bonne intégration à Colombiers et beaucoup de bonheur entourée de ses proches.

diététicienne

La rédaction du Petit Volp a décidé de donner la parole aux professionnels de l'établissement. Ils vous accompagnent dans votre vie quotidienne, mais connaissez-vous vraiment leurs métiers ? Catherine, la diététicienne a accepté de répondre à nos questions.

LPV : Pouvez-vous expliquer en quoi consiste votre métier ?

Le métier de diététicien consiste en plusieurs points :

- Élaborer et valider les menus en fonction des besoins nutritionnels des utilisateurs en tenant compte des saisons, des goûts, des intolérances, des diverses pathologies ainsi que des possibilités matérielles en cuisine.
- Veiller au respect des règles d'hygiène en restauration collective.
- Animer des commissions de menus.
- Assurer le lien entre le service soin et le service restauration.
- Assistance technique lors des contrôles par les services vétérinaires.
- Diagnostiquer le problème du patient (obésité, trouble du comportement alimentaire, diabète, etc.).
- Échanger avec les autres intervenants de la structure (médecin, infirmier, psychologue, animatrice...) sur le suivi du patient.
- Suivi nutritionnel et dépistage de la dénutrition auprès des résidents.

LPV : Quelles sont les qualités demandées pour exercer votre métier ?

Les qualités principales requises

pour exercer ce métier sont :

- Capacité d'écoute et sens du contact humain
- Diplomatie
- Empathie
- Patience et pédagogie
- Méthode et rigueur

LPV : Que vous apporte votre métier ?

Dans ce métier les actions sont très variées car dans la même journée on passe de la cuisine au soin et on travaille en lien avec toutes les équipes. C'est surtout un métier de communication qui apporte de grandes satisfactions personnelles.

LPV : Quand intervenez-vous dans la résidence ?

J'interviens une fois par mois, le mardi, jour de la réunion de coordination.



ouvrière dans une imprimerie

J'ai travaillé dans une imprimerie toute ma vie. Je suis rentrée apprentie à l'âge de 14 ans. Au début, j'ai commencé par nettoyer les machines offset. Puis j'ai continué, je suis devenue ouvrière. Je faisais des photos reports.

Nous faisons les illustrations sur des boîtes métalliques. Je m'occupais des photos et je faisais le montage.

J'ai travaillé dans trois endroits différents. J'ai travaillé à Blagnac, au centre de Toulouse et à Lardenne.



Ce métier me plaisait beaucoup.

J'étais attirée par ce métier. Il y avait des normes à respecter. C'est un métier qui demande beaucoup d'attention car il ne faut pas faire d'erreur.

Tous les jours, je faisais 14 kilomètres en vélo pour aller travailler. J'ai fini par m'acheter un Solex par la suite. Au début, je me suis pris une belle gamelle avec le Solex. Je l'ai toujours le vieux Solex.

A cette époque, on travaillait dix heures par jour et même le samedi matin. Nous étions une quinzaine d'employés dans l'imprimerie. J'étais la seule à ce poste. Il y avait une bonne ambiance.

Ginette Pospisil



mes chats et mes chiens

Quand j'étais petite, j'avais des animaux. Des chats et des chiens. Les chiens étaient de races mélangées. Ils s'occupaient des vaches. C'était des chiens de berger. C'était de bons bergers. Il y avait le vieux qui s'appelait Toutou. Les jeunes s'appelaient Rita et Mickette. Ils suivaient tous mon père quand nous allions aux champs.



Les chats, eux, restaient à la maison. Il y en avait deux. Je préfère les chiens car ils gardent la maison et le troupeau. Quand j'étais petite, je jouais avec les chiens. Je les aimais beaucoup les animaux de la maison.



Les chiens montaient sur mon lit et dormaient avec moi. C'était autorisé, ma mère ne disait rien.

Jeannine Dedieu



la galette des rois

Ma mère faisait la galette et c'était nous, les enfants qui devions dire si on avait la fève. On était content de l'avoir. C'était une vraie fève, pas une figurine comme maintenant. Chaque année, c'était un rituel. Toute la famille se réunissait pour manger la galette.

Anna Oulieu



On tirait les rois avec mes parents et mes amis. On achetait une galette chez le pâtissier. J'ai eu la fève plusieurs fois. Je mettais la couronne et je devais trouver un roi.

Danielle Vallet

Après avoir dégusté la galette des rois, la personne qui avait trouvé la fève devenait roi ou reine. Le roi ou la reine devait mettre la fève dans le verre de quelqu'un d'autre qui devenait à son tour roi ou reine. Cette personne avait pour mission d'acheter une autre galette. J'en garde de bons souvenirs.

Ginette Pospisil

La galette des rois se mange pour l'Épiphanie. On faisait ça en famille ou avec des amis. Pour l'occasion, on achetait une galette à la pâtisserie. Celui qui avait la fève devenait le roi.

Un enfant devait se mettre sous la table et dire à qui était destiné le morceau qui venait d'être coupé.

Yvonne Galy

Nous, à la maison, on ne faisait jamais la galette des rois. Ce n'était pas la tradition chez nous mais j'en ai quand même mangé.

Jeannine Dedieu



les courses à cazères

Le mercredi, deux fois par mois, nous allons à Cazères faire les courses. Généralement, on va à Intermarché, parfois on va à Carrefour. On achète des produits de toilette et tout ce qu'on a besoin.

On en profite pour aller à la médiathèque de Cazères. On emprunte des disques et des livres. J'aime bien aller à la médiathèque à côté de la Halle. Les dames sont gentilles et accueillantes.

C'est important d'aller faire les courses car ça nous fait sortir



d'ici. On va parfois à la Ressourcerie, à côté d'Intermarché. C'est bien car ce n'est pas cher. J'ai acheté des bracelets, des colliers. J'ai acheté des tasses avec les soucoupes. Il y en avait trois pour deux euros. C'est vraiment pas cher. J'espère y retourner.

Danielle Vallet



les cartes de vœux

Pour les fêtes, on a fait des tableaux avec des galons. On coupait les galons pour former le dessin. C'était un sapin de Noël. Les galons sont coupés de plus grand au plus petit pour donner la forme du sapin. Les galons sont tous différents.

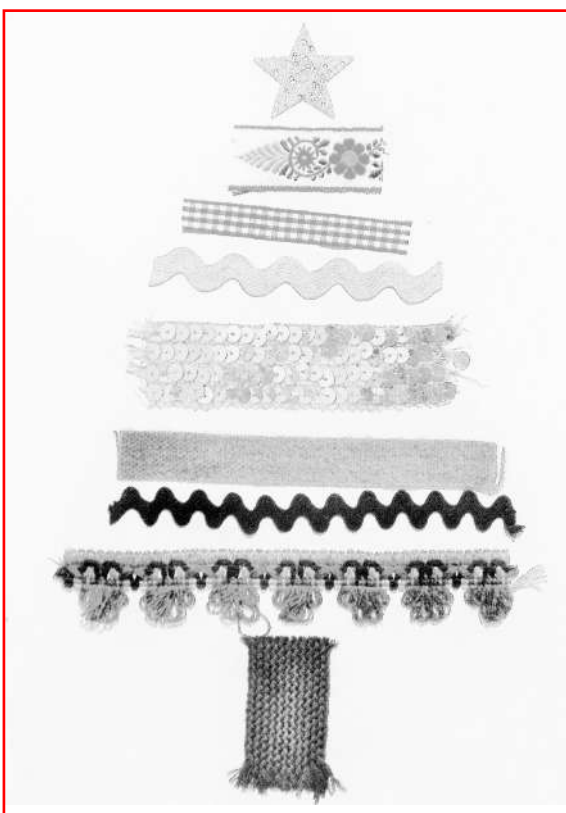
En haut, on a mis une étoile. Le tronc du sapin est fait avec un autre galon.

Avec tous nos sapins, nous avons fait des cartes de vœux. Nous avons vendu nos cartes de vœux, ainsi que nos tableaux, au marché de Noël lors de la fête de la citrouille à Sainte Croix.

J'aime beaucoup faire du travail comme ça. Cela me détend et je pense à autre chose.

Les cartes de vœux sont toujours à vendre au prix de 3 euros les six.

Anna Oulieu



Si vous voulez acheter des cartes de vœux, renseignez-vous auprès du secrétariat ou de l'animatrice.



les anniversaires

Nous avons fêté les anniversaires des résidents nés en novembre et décembre. Comme à chaque fois, un gâteau de leur choix leur est offert au repas de midi.



Mme GALY
née le 1^{er} Novembre



Mme VALLET
née le 30 novembre



M. DESPIERRE
né le 17 décembre



Mme CAZEAUX
née le 14 novembre



M. LASSERRE
né le 7 décembre



Mme FERRÉ
née le 30 décembre



Mme FEUILLOT
née le 17 novembre



**Bon anniversaire
à toutes et tous**

le Conseil de la Vie Sociale

Le Conseil de Vie Sociale (CVS) en EHPAD permet d'évoquer les points importants des aspects qui constituent la vie quotidienne du résident. Le plus souvent y sont évoqués l'organisation des services, les activités et animations proposées, la vie quotidienne, les projets d'évolution pour l'établissement (travaux, équipement, ect.). Ce conseil se réunit au minimum trois fois par an, sur convocation du président. Le CVS permet aux résidents de faire remonter les problèmes rencontrés, d'en discuter et d'essayer de trouver des solutions, son but étant de donner au maximum la parole aux résidents. Chaque réunion fait l'objet d'un compte rendu validé et signé par tous les membres présents.

C'est quoi ?

Afin d'être le plus objectif possible, le CVS réunit tous les acteurs concernés par la vie quotidienne au sein de l'EHPAD. Soit au minimum deux résidents, un représentant des familles, un représentant du personnel, un représentant de l'établissement mais pour chaque partie, plusieurs représentants peuvent intégrer le conseil sur la base du volontariat. Ainsi tout volontaire peut demander à intégrer le CVS par courrier à adresser à la direction de l'établissement.

Qui participe ?

Si vous rencontrez des problèmes dans l'établissement, si vous avez des idées d'améliorations, des activités à proposer, ou des questions sur les services de l'EHPAD, n'hésitez pas à vous tourner vers vos représentants ou venez en parler lors des réunions de préparation, qui ont lieu quelques jours avant. Vous souhaitez devenir membre du CVS ? N'hésitez pas à le faire savoir à la directrice.

Faire entendre sa voix ?

COMPOSITION DU CONSEIL DE LA VIE SOCIALE DE L'EHPAD

Le Président : M. DESPIERRE Jean-Louis

Les représentants des résidents : Mme BELAIDENE Marie-Madeleine, Mme VIANNE Jacqueline

Les représentant des familles : Mme FEUILLOT Patricia, M. GALY Christian

Représentant du personnel : Mme HISPA Florence

Représentant de l'établissement : M. DOUSSAIN Jean (président du CCAS)
Mme GRILLON Sophie (directrice), M. SADACCA Albert (médecin coordonnateur), Mme MUNOZ Karine (cadre de santé), Mme DIAS Nathalie (responsable de la facturation et des relations avec les familles), Mme LEMOUZY Elsa (psychologue), Mme MAUCOLOTH Catherine (diététicienne), Mme FARDET Catherine (animatrice).

L'arthrose ? *des réponses*

L'arthrose est une maladie qui touche les articulations, on l'appelle aussi arthropathie chronique dégénérative. Elle est caractérisée par la douleur, mécanique et diurne et la difficulté à effectuer des mouvements articulaires. Au niveau de l'articulation, la surface du cartilage se fissure, s'effrite et finit par disparaître. Ensuite, des excroissances osseuses se forment et nuisent aux mouvements.

L'arthrose traduit une dégénérescence du cartilage des articulations sans infection ni inflammation particulière. Cette dégénérescence conduit à une destruction plus ou moins rapide du cartilage qui enrobe l'extrémité des os. Anatomiquement, cette destruction s'accompagne d'une prolifération osseuse sous le cartilage. C'est la maladie articulaire la plus fréquente et elle survient de plus en plus tôt dans la vie (peut-être en partie à cause d'une augmentation du poids moyen). Les premiers symptômes apparaissent généralement à partir de 40-50 ans, mais la maladie commence souvent bien plus tôt

LES SIGNES DE LA MALADIE

Les signes de la maladie arthrosique varient selon l'articulation concernée. Cependant, dans tous les cas, le motif principal de consultation est la douleur associée à une gêne fonctionnelle.

La douleur est, en principe, de type « mécanique, car elle présente les caractéristiques suivantes :

Elle est déclenchée et aggravée par le mouvement.

Elle cesse ou s'atténue plus ou moins complètement lorsque l'articulation est au repos.

Elle est moins importante le matin, puis elle augmente dans la journée et elle est maximale le soir.

Elle gêne traditionnellement l'endormissement, mais peut également entraîner des réveils nocturnes (environ 50 % des patients arthrosiques sont réveillés la nuit par leur douleur).

Elle réapparaît chaque fois que l'articulation concernée est soumise à un effort : la marche pour l'arthrose de hanche, monter un escalier pour le genou, lever le bras pour l'épaule...

La gêne fonctionnelle correspond à une limitation de la mobilité de l'articulation touchée par l'arthrose.

À la longue, les excroissances osseuses ostéophytes provoquent des déformations des articulations, surtout visibles au niveau des mains et des genoux.

L'état général du patient est toujours bon. Il n'y a ni fièvre ni amaigrissement.

TRAITER L'ARTHROSE GRACE AU SPORT ET A UNE BONNE HYGIENE DE VIE

La mise au repos de l'articulation douloureuse est indispensable pendant les périodes douloureuses. Il ne faut cependant pas que ce repos soit trop prolongé, car il est ensuite d'autant plus difficile de remobiliser l'articulation en cause.

L'appareillage (orthèse) permet d'éviter les déformations et de soutenir l'articulation pour éviter la douleur. On l'utilise notamment pour la mise au repos de l'articulation dans la rhizarthrose (arthrose du pouce)

En dehors des périodes très douloureuses, un exercice modéré est recommandé : pour les arthroses de la hanche, on conseille la bicyclette plutôt que la marche car cette activité sportive entretient la musculature en usant moins le cartilage de la hanche qui est déchargée du poids du corps. Pour l'arthrose de la colonne lombaire, certains mouvements de gymnastique sont contre-indiqués.

La perte de poids augmente considérablement le confort des patients. Il est démontré que l'amaigrissement des patients arthrosiques en surpoids retarde l'évolution de la maladie.

l'orange

L'orange est le fruit comestible de l'oranger. Comme son nom l'indique, elle est de couleur orange. Il s'agit, en terme botanique, d'une baie qui possède une peau épaisse et assez rugueuse. Elle se découpe en quartiers comme sa cousine la mandarine. L'orange est un fruit juteux, sucré, excitant et il contient de la vitamine C. On utilise ce fruit pour les salades de fruits, les confitures, ou pour consommer son jus.

Les oranges sanguines tirent leur nom de la couleur totalement ou partiellement rouge de leur chair. Cette coloration est due à la présence d'anthocyane, dont la synthèse démarre chez certaines espèces quand elles subissent un coup de froid.

L'oranger (*Citrus sinensis*) est originaire de Chine. On peut distinguer deux grandes routes de pénétration de ce fruit en Europe. La route méditerranéenne fut empruntée, à l'époque des croisades (XI^{ème} siècle - XIII^{ème} siècle), par l'orange amère ou bigarade : transmis par les Perses aux Arabes, ce fruit fut implanté en Andalousie, Sicile et Pays valencien, d'où il se diffusa vers le reste de l'Europe. Dans un second temps, à la fin du XV^{ème} siècle, les navigateurs portugais découvrirent l'orange douce en Chine et dans l'île de Ceylan, et la rapportèrent en Europe ; son succès finit par évincer l'orange amère.

Jusqu'à la première moitié du xxe siècle, l'orange était un fruit de luxe, et souvent offert comme cadeau de Noël aux enfants. Sa culture en bac a longtemps été un symbole de pouvoir pour les aristocrates qui lui dédiaient des bâtiments spécialisés : les orangeries.

la recette : l'orange givrée

Ingrédients

Pour 4 personnes, il faut :
150 g de crème fraîche
50 g de sucre
1 citron
4 oranges

Préparation

ÉTAPE 1 :

Couper le haut des oranges puis récupérer la pulpe à l'aide d'un couteau évideur, finir de gratter l'intérieur des oranges à l'aide d'une cuillère à soupe. Réserver les oranges vides et les chapeau au congélateur.

ÉTAPE 2 :

Presser le jus de citron et le mélanger à la pulpe d'orange.

ÉTAPE 3 :

Passer le tout au chinois en écrasant la pulpe à l'aide d'une cuillère afin d'en extraire le maximum de jus.

ÉTAPE 4 :

Ajouter le sucre et la crème fraîche puis

fouetter jus qu'à parfaite homogénéisation.

ÉTAPE 5 :

Remplir les oranges et fermer avec le chapeau. Laisser durcir au congélateur quelques heures.

Conseil

Penser à sortir les oranges une quinzaine de minutes avant de pouvoir les déguster.



marie laforêt



Maïtena Doumenach de son vrai nom est née le 5 octobre 1939 à Soulac-sur-Mer en Gironde. Fille de Jean Doumenach, un industriel prisonnier en Allemagne pendant la Seconde Guerre Mondiale, elle connaît une petite enfance difficile. Au lycée, elle découvre le théâtre et, à 16 ans, joue *Les Fausses confidences* de Marivaux pour un spectacle de fin d'année. Actrice populaire, elle multiplie les collaborations tout au long de sa filmographie

Parallèlement, Marie Laforêt entame une carrière de chanteuse dès la fin des années 50. En 1963, elle remporte un énorme succès avec le titre *Les vendanges de l'amour*. Entre 1964 et 1979, elle publie une douzaine d'albums. Puis après une éclipse de plusieurs années, elle publie un nouvel album en 1993 intitulé *Reconnaisances* dont elle signe certains textes. Elle est décédée le 2 novembre 2019.

Un des ses plus grands succès :

Les vendanges de l'amour

Nous les referons ensemble
 Nous les referons ensemble
 Demain Les Vendanges De L'amour
 Car la vie toujours rassemble
 Oui la vie toujours rassemble,
 Malgré tout, ceux qui se quittent un
 jour
 Et le soleil du bel âge
 Brillera après l'orage
 Un beau matin pour sécher nos
 pleurs
 Et ta main comme une chaîne
 Viendra se fondre à la mienne
 Enfin pour le pire et le meilleur

Nous les referons ensemble
 Nous les referons ensemble
 Demain Les Vendanges De L'amour
 Car je sais que tu ressembles
 Oui je sais que tu ressembles
 Comme deux gouttes d'eau à l'amour
 Ma comparaison peut-être
 Sur tes lèvres fera naître
 Un sourire en guise de discours
 Mais pourtant j'en suis certaine
 Ce soir autant que je t'aime
 Oui, ce soir tu ressembles à l'amour
 Nous les referons ensemble

Nous les referons ensemble
 Demain Les Vendanges De L'amour
 Car la vie toujours rassemble
 Oui, la vie toujours rassemble,
 Malgré tout, ceux qui se quittent un
 jour
 Et le soleil du bel âge
 Brillera après l'orage
 Un beau matin pour sécher nos
 pleurs
 Et ta main comme une chaîne
 Viendra se fondre à la mienne
 Enfin pour le pire et le meilleur



les mots mêlés

Retrouve dans chaque grille tous les mots de la liste.
Ces mots peuvent se lire de gauche à droite ou de haut en bas.

J	P	I	R	C	P	T	H	S	J	P	Q
Q	A	S	F	C	O	S	L	A	O	S	Z
D	R	X	U	M	U	H	Z	E	P	P	C
A	F	Z	V	Q	R	I	N	C	C	L	A
U	O	P	B	U	Q	N	E	A	L	U	U
T	I	E	T	A	U	E	Y	S	D	S	S
O	S	N	Q	N	O	Q	N	S	C	I	S
U	A	D	I	D	I	K	A	E	U	E	I
R	I	A	N	A	U	L	N	Z	P	U	L
S	F	N	O	V	P	V	C	M	M	R	B
K	Y	T	P	S	M	A	L	O	R	S	T
Q	U	E	L	Q	U	E	F	O	I	S	Q

Les mots invariables - 3

LISTE

ALORS
ASSEZ
AUSSI
AUTOUR
PARFOIS
PENDANT
PLUSIEURS
POURQUOI
QUAND
QUELQUEFOIS

I	S	O	U	D	A	I	N	R	B	Q	H
N	S	O	U	V	E	N	T	D	G	C	A
M	V	V	O	P	E	N	D	A	N	T	H
E	I	Y	K	R	B	Q	J	R	K	A	G
S	Z	F	F	S	S	E	A	A	J	C	M
E	S	B	J	H	A	F	Y	V	Z	O	H
A	A	U	T	A	N	T	W	A	I	M	D
V	L	V	O	O	S	D	A	N	H	B	Q
E	R	X	I	Z	O	P	R	T	Q	I	K
C	C	Q	C	S	A	E	X	P	B	E	Z
S	S	A	U	T	O	U	R	J	V	N	X
I	S	S	E	U	L	E	M	E	N	T	B

Les mots invariables - 4

LISTE

AUTANT
AUTOUR
AVANT
AVEC
COMBIEN
PENDANT
SANS
SEULEMENT
SOUDAIN
SOUVENT

l'agenda de la résidence

JANVIER 2020

MARDI 1er JANVIER
Nous fêtons le 1^{er} de l'An
autour d'un bon repas et

**du spectacle de
MIMI-DODO**

12 h - Salle de restaurant

LUNDI 6 JANVIER
Venez écouter la chorale

QUE CANTO

15 h 00 - Salle de restaurant

MARDI 7 JANVIER

L'abbé Bertrand
vient célébrer la

MESSE

11 h - Salle d'activités

DIMANCHE 12 JANVIER

CINÉMA

A l'affiche ce mois-ci,
L'ARBRE DE NOËL
avec Bourvil dans un rôle
dramatique

14 h 30 - Salle d'activités

MERCREDI 15 JANVIER

GRAND BAL DES ROIS

animé par Michel
l'accordéoniste

15 h - l'Atrium N°2

DIMANCHE 26 JANVIER

Venez nombreux au

LOTO

15 h 15 - Salle de restaurant

VENDREDI 31 JANVIER

Comme chaque mois,
nous faisons

**UNE SORTIE AU
RESTAURANT**

Nous allons à l'Enclos à Cazères

Départ 11 h 30

FEVRIER 2020

DIMANCHE 9 FÉVRIER
CINÉMA

A l'affiche ce mois-ci
LES TEMPS MODERNES
avec Charly Chaplin
14 h 30 - Salle d'activités

VENDREDI 14 FÉVRIER
Nous recevons Françoise de la

BIBLIOTHÈQUE

15 h 15 - Salle d'activités

MARDI 18 FÉVRIER

L'abbé Bertrand
vient célébrer la

MESSE

11 h - Salle d'activités

DIMANCHE 23 FÉVRIER

Venez nombreux au

LOTO

15 h 15 - Salle de restaurant

MARDI 25 FÉVRIER

C'est Carnaval, on se
déguise pour le goûter, nous
avons des

CRÊPES

16 h - Salle de restaurant

VENDREDI 28 FÉVRIER

Comme chaque mois,
nous faisons

**UNE SORTIE A
GUZET NEIGE**

Nous mangeons au restaurant
au bord des pistes de ski

Départ 9 h 30

**PROCHAIN
NUMÉRO
LE 2 MARS 2020**