



FONDATION
DU PARMELAN
E H P A D

JOURNAL TRIMESTRIEL
Editorial : Caroline DURAND et Kevin BERIC

Avril - Mai - Juin 2023

La Gazette

DU LAC



Sommaire

Les mots du directeur	1
Un siècle de sourires	2
Ce n'est qu'un au revoir !	3-5
L'actualité des animations	6-11
Du nouveau dans le personnel	12
Dans nos cuisines	13
Les Midis du Parmelan	14
Les bienfaits de l'activité physique	15
Prévention des chutes	16-19
La relaxation thérapeutique	20
Le mouvement c'est la vie !	21-22
Sobriété énergétique	23
Le poème des saisons	24
L'actu du monde	25-26
A vous de jouer !	27
Mots croisés	28
Réponses	29

Les mots du directeur



M. Stéphane RICHARD

Cher(e)s résident(e)s, chères familles,

La Gazette du Lac du 1er trimestre 2023 a représenté un travail de conception et de rédaction important. Près de 24 pages de lecture, et pour nous une première.

Nous avons opté pour une diffusion sur notre site internet : fondationduparmelan.org.

Quelques exemplaires sont également disponibles à l'accueil. Nous espérons ainsi que chacun a eu l'occasion de la découvrir. Nous réfléchissons à d'autres supports de communication.

La douceur du printemps, période de transition avant la saison estivale, a été de courte durée cette année ! Nous nous préparons déjà aux fortes chaleurs.

Je remercie l'encadrement qui a œuvré pour organiser les congés et les remplacements du personnel, vrai casse-tête au vu des tensions que nous connaissons dans tous les métiers d'accompagnement et du soin, en terme de recrutement.

Cher(e)s résident(e)s, chères familles, je vous souhaite un excellent été !

Un siècle de sourires



C'est avec une immense joie que nous avons récemment célébré plusieurs anniversaires centenaires au sein de notre établissement.

6 résidentes ont atteint ou dépassé ce bel âge ces 3 derniers mois.

Entourés de leurs proches et du personnel bienveillant, ces centenaires ont été saluées pour leurs parcours exceptionnels et leurs souvenirs précieux.

Des jolis bouquets de fleurs ont été offerts à ces résidentes afin de célébrer ce jour spécial.

A ces centenaires, nous souhaitons encore un joyeux anniversaire !!!



Mme D - 100 ans



Mme D - 101 ans



Mme B - 100 ans



Mme F - 100 ans



Mme D - 101 ans



Mme M - 102 ans



Ce n'est qu'un aurevoir !



Le vendredi 12 mai a été un jour important pour l'EHPAD Fondation du Parmelan.

En effet, M. DELAVAL a effectué sa passation de pouvoir à M. LUCOTTE, nouveau Président du Conseil d'Administration de l'établissement.

Afin d'en apprendre un peu plus, nous avons interviewé M. DELAVAL qui s'est fait un plaisir de répondre aux questions posées.

Tout d'abord, pouvez-vous nous parler un peu de vous ?

Né en 1942 à Grenoble, ma grand-mère habitait Annecy où j'y ait passé mes vacances. J'ai beaucoup voyagé pour mes études et ma vie professionnelle. Je suis revenu sur Annecy en 1998.

Que faisiez-vous dans la vie ?

J'ai été Président de plusieurs sociétés en France et j'ai crée en parallèle ma société de conseil. J'étais principalement appelé pour restructurer des sociétés et entreprises en faillite. Par ailleurs, j'ai pris la Présidence au Rotarie Club en 2011-2012 et je suis administrateur d'Halpades depuis plusieurs années. Je suis en retraite profesionnelle depuis 2011-2012.

Comment avez-vous connu la Fondation du Parmelan ?

La Fondation du Parmelan est un établissement connu sur Annecy depuis sa création en 1865 sous le nom "l'oeuvre des vieillards d'Annecy". Je connaissais donc l'établissement par

son histoire et sa notoriété et ma mère est rentrée en tant que résidente en 2006-2007.

Comment êtes vous devenu Président du Conseil d'administration ?

Ma mère est décédée au sein de l'établissement en 2013. A la suite de cela, l'ancien directeur de la Fondation du Parmelan (M. GRIVEL) m'a appelé pour que j'entre au sein du Conseil d'Administration de l'établissement en 2014. Lorsque je suis arrivé et, du point de vue de mon parcours professionnel, il m'a fallu remettre les choses en ordre, notamment les évaluations internes et externes et le projet institutionnel. Je suis devenu Président du Conseil d'Administration en octobre 2014. Lorsque j'ai été élu, j'ai établi une règle stricte : arrêt de la Présidence du Conseil d'Administration dès lors que l'on a 80 ans !

De manière générale, qu'est-ce-que ce "poste" vous a apporté ?

J'ai passé 9 ans exceptionnelles et enrichantes ! Cela m'a beaucoup plus, c'était plutôt "amusant". J'adore l'histoire donc j'ai beaucoup aimé. Gérer un établissement a fait partie de ma vie mais être Président au sein d'un EHPAD m'a fait découvrir un nouvel environnement. J'ai, par ailleurs, une grande admiration pour le travail effectué ici !

En 3 mots, pouvez-vous nous dire les qualités pour être Président d'un Conseil d'Administration ?

Je dirais être à l'écoute, statège et animateur de son équipe ! Etre Président ce n'est pas être Directeur ! Un président doit définir les objectifs et donner aux équipes les moyens de les mettre en place.

Comment avez-vous rencontré M. LUCOTTE ?

Je suis allé chercher M. LUCOTTE il y a 2 ans de cela environ. Je le connaissais déjà. C'était mon rôle en tant que Président de trouver des nouveaux membres du Conseil d'Administration. Lorsque je lui ai demandé, M. LUCOTTE a accepté avec plaisir ! Il connaît aussi très bien le monde des entreprises.

Quels que mots sur la Fondation ?

Bien vieillir a toujours été dans l'ADN de la maison. J'ai une grande admiration pour les professionnels de l'établissement ! La Fondation c'est un lieu de vie avant tout et le social permet aux résidents de ne pas s'effondrer. On ne le dit pas souvent, mais il y a un grand travail de la part des professionnels ici et c'est par ailleurs pour cela qu'à la Fondation on vieillit bien !

Et après ?

La retraite me fait rigoler ! J'ai passé la main ici mais, si il y a un problème, ils peuvent me demander. Par ailleurs, je vais faire partie du comité consultatif.

Je fais aussi partie de beaucoup d'associations comme Halpades par exemple. Je ne vais pas m'ennuyer ! Je serai toujours dans les réflexions; je serai toujours là !



Patrick Lucotte, nouveau Président de la Fondation Ehpap du Parmelan, avec Stéphane Richard, directeur de l'Ehpap (au centre) et Guy Delaval (à droite).

L'actualité des animations

Vendredi 14 avril

Le vendredi 14 avril a été l'occasion d'inaugurer la première foire aux vêtements de la Fondation du Parmelan.

L'opportunité pour les résident(e)s de choisir des vêtements et de partager un moment ensemble.

Nous souhaitons remercier tout particulièrement les équipes soignantes qui ont aidé à la mise en place de cette animation !

La prochaine foire aux vêtements aura lieu
en septembre 2023 !

A vos armoires !!!



Jeudi 20 avril



Les résidents ont eu le plaisir d'écouter la musique du Quatuor Hémioles le jeudi 20 avril.

Un après-midi riche en musique et en bonne humeur. L'occasion de découvrir et redécouvrir des instruments comme le violon, la flûte, le piano et le bandonéon.

Mercredi 26 avril

Les résidents ont eu le plaisir de partager un moment convivial lors d'un goûter festif (autour de crêpes) l'après-midi du mercredi 26 avril.

L'occasion de remercier les lycéennes du Lycée des Bressis (Seynod) pour les différentes animations qu'elles ont effectuées durant l'année 2023.

Nous espérons que ces rencontres intergénérationnelles continueront en 2024 !

Un grand merci à tous pour votre participation !



Mardi 2 mai



Mardi 2 mai a été l'occasion pour nous de recevoir l'école de danse et association ARCADANCE pour un spectacle de danse contemporaine. La dernière représentation de cette école s'est déroulée dans la joie et la bonne humeur.

L'occasion pour les résidents de découvrir des mouvements de danse "actuelle".

Mercredi 10 mai

C'est au détour de musiques d'hier et d'aujourd'hui que les résidents ont passé l'après-midi du mercredi 10 mai.

La serenata de l'Ensemble vocal d'Agami s'est déroulée dans la convivialité.

Les résidents ont pu participer au spectacle en chantant avec les chœurs dans la deuxième partie du concert.

Merci encore à cette chorale pour ce moment passé ensemble !



Vendredi 19 mai et Lundi 5 juin



La troupe de théâtre "Les Z'ans joués", composée de 9 résidentes, a eu le plaisir de se représenter pour la première fois au sein de l'établissement le vendredi 19 mai. Un moment particulier permettant à nos résidentes comédiennes de dévoiler leur talent artistique au grand public !

Les résidentes ont par la suite eu le plaisir de se représenter devant une plus grande audience le lundi 5 juin dans la salle du Podium à Poisy !

Une journée particulière qui a permis à la troupe de voir les représentations des 5 autres EHPAD/USLD ayant participé au projet théâtre cette année.

Un film retraçant les ateliers et la représentation finale a été tourné et sera diffusé très bientôt en salle d'animation !

Nous souhaitons remercier l'ensemble des personnes ayant permis à ce projet de voir le jour : le département de Haute-Savoie, le pôle culture de l'Hôpital d'Annecy, la compagnie "Demain dès l'Aube", les résidents et l'ensemble du personnel.



A bientôt pour de nouvelles aventures de la troupe !

Mercredi 14 juin



Le 14 juin, les jardins de l'EHPAD se sont transformés en un véritable lieu de fête et de convivialité lors d'une après-midi festive.

Les résidents ont pu profiter d'un grand moment de convivialité autour de crêpes et de musiques ! Un vrai moment de plaisir partagé apportant sourires et souvenirs !

Mercredi 21 juin

Le 21 juin est une journée qui se déroule en musique dans la plupart des villes françaises ! L'EHPAD Fondation n'a pas échappé à la coutume avec une représentation de danse de la part des résidents inscrits au PASA sur les mardis, suivi d'un concert de M. LOTZ.

Un moment musical ayant permis aux résidents de fêter l'entrée dans les mois d'été !



Jeudi 22 juin



Depuis le 12 juin, la Fondation du Parmelan a initié, dans une démarche d'ouverture de l'EHPAD vers l'extérieur, deux projets autour de la restauration : "Les Midis du Parmelan" et un foodtruck.

L'inauguration de ce dernier a eu lieu le jeudi 22 juin avec la présence du Président du Conseil d'Administration et du département.

Qui dit mois de Juillet dit TOUR DE FRANCE !

En cette occasion, un DVD de présentation a été diffusé le lundi 26 juin après-midi. L'occasion de se remémorer les différentes étapes du Tour de France mais aussi de revoir l'historique et les principaux vainqueurs de cette compétition sportive. Plusieurs animations seront organisées durant le mois de juillet pour suivre les coureurs dans les différentes étapes de cette compétition !

Lundi 26 juin



Du nouveau dans le personnel



Je m'appelle Claire, je suis enseignante en Activité Physique Adaptée. Mon rôle au sein de l'EHPAD est de proposer des séances d'activité physique, individuelles et collectives, pour maintenir et/ou améliorer les capacités physiques et motrices des résidents.

Je propose des ateliers d'équilibre sous forme de jeux avec différents matériels (des ballons, cerceaux...), quelle que soit l'activité adaptée (basket-ball, football, des parcours de biathlon et d'autres encore...)

J'interviens à la Fondation du Parmelan deux jours par semaine, les mercredis et vendredis.

L'important est de travailler en s'amusant, toujours dans la bonne humeur et en fonction des capacités de chacun.

Je m'appelle Bénédicte, je suis aide-soignante au sein de l'EHPAD Fondation du Parmelan, et plus particulièrement sur le secteur Jeanne Antide depuis 3 ans. J'interviens dorénavant en tant qu'ASG (Assitant de Soins en Gérontologie) au sein du PASA.



Je suis rentrée en poste au PASA en date du 1er juin 2023.

Ce changement de poste est un réel plaisir pour moi et, je l'espère, pour les résidents !

Dans nos cuisines

Dans le cadre d'un groupe de travail de la filière gérontologique du territoire de santé, l'EHPAD Fondation du Parmelan faisant partie de ce groupe, partage son savoir-faire en matière d'élaboration des repas à destination des personnes âgées.



Les EHPAD sont confrontés à un besoin de s'adapter à la dépendance des résidents qu'ils accueillent. Par exemple, les résidents atteints de trouble de la déglutition doivent bénéficier d'une alimentation spécifique.

Le défi rencontré est de cuisiner des plats dits "mixés" en apportant un soin particulier au dressage et à la préservation des saveurs des aliments.

C'est dans ce contexte que le lundi 3 avril, l'EHPAD Fondation du Parmelan a accueilli des cuisiniers des EHPAD du Grand Annecy pour leur enseigner ces techniques.

Vicky et Marc, respectivement Chef et second de cuisine ont eu plaisir de partager leur expertise au cours de cette journée.



*Rédigé par David
Responsable Hôtellerie
et Restauration*

Les midis du Parmelan



Nous avons le plaisir de vous annoncer le lancement de notre projet "LES MIDIS DU PARMELAN" depuis le lundi 12 juin !

Comme vous le savez, nous sommes très attachés à ce que l'EHPAD Fondation du Parmelan soit un véritable lieu de vie, ouvert sur l'extérieur et son quartier.

Le projet "LES MIDIS DU PARMELAN" consiste à mettre la capacité de production de notre cuisine au service des proches des résidents, des habitants du quartier et des visiteurs de passage à Annecy. Il s'agit de leur proposer deux modes de restauration distincts :

- Un mode "snacking" en extérieur avec un Foodtruck positionné devant l'EHPAD durant toute la période estival.
- Un mode de restauration classique dans le restaurant de l'EHPAD.

Pour ces deux modes de restauration, le principe est de présenter des produits frais de qualité à un prix abordable.

Par ailleurs, il s'agit aussi de soutenir un projet social. En effet, pour chaque formule du jour achetée au Foodtruck ou menu complet consommé au restaurant, 1,50€ contribueront à financer la création de notre Unité Protégée.

Merci à l'ensemble des personnes ayant permis à ce projet de voir le jour !



*Rédigé par David
Responsable Hôtellerie
et Restauration*

Les bienfaits de l'activité physique

C'est en restant actif que la santé physique et morale des résidents de l'EHPAD est préservée.

Il est intéressant d'y associer les exercices physiques liés à la vie quotidienne.

Ainsi l'activité physique devient un outil reconnu de prise en soin non médicamenteux pour soutenir et accompagner le quotidien de nos aînés.

Le but est donc de permettre aux résidents de maintenir leur autonomie dans les activités de la vie quotidienne.

Maintien / améliore :

- L'autonomie
- La force musculaire
- L'adresse
- La coordination
- L'équilibre
- L'endurance
- La mémoire / l'attention
- La confiance en soi
- Les capacités cognitives

Activité physique

Permet :

- L'insertion
- La socialisation
- La créativité
- La coopération
- De lutter contre le diabète

Réduit :

- Les troubles du comportement
- Le risque de cancer
- Le risque d'apparition de maladies cardio-vasculaires

Il n'y a pas d'âge pour être actif !



Rédigé par Claire et Valentin
APA et Apprenti APA

Prévention des chutes



Dans cette rubrique, nous allons voir les différents facteurs de risques et les conseils qui en découlent afin de limiter au mieux les risques de chute dans votre quotidien.

Avec l'âge les facteurs de risques augmentent !

Il y a tout d'abord les facteurs de risque propre à la personne (maladie, troubles de l'équilibre, fonte musculaire, fractures des membres inférieurs et supérieurs, dénutrition, obésité, traitements médicamenteux à risque, etc).

Sachez qu'il est possible d'agir sur ces facteurs. Si vous ressentez une appréhension à la chute, des vertiges, des troubles de l'équilibre : **PARLEZ EN A VOTRE MEDECIN.**

Il y a ensuite les facteurs de risques externes, liés à l'environnement, aux habitudes de vie, à l'habillement, au chaussage, à l'aménagement de la chambre, etc.

Nous allons voir ensemble comment il est possible de limiter les chutes en vous apprenant à être attentifs aux différents facteurs de risque.

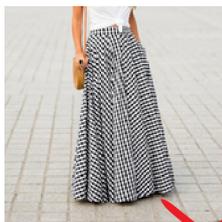
Conseils pour votre chambre

- Eviter les objets au sol : ils représentent des obstacles.
- Limiter au maximum l'encombrement de la chambre.
- Retirer les tapis.
- L'éclairage doit être efficace et suffisant.
- Eviter les seuils de porte importants.
- Eviter les sols cirés, favoriser les sols antidérapants.
- Prévenir le service concerné si votre sol est glissant et/ou si un liquide est renversé au sol.



Conseils pour l'habillement

- Eviter les pantalons trop longs et trop larges : favoriser les vêtements ajustés.
- Eviter les jupes trop longues, trop amples ou au contraire trop rigides.
- Utiliser les accessoires pour ajuster vos pantalons : ceintures, bretelles.
- Favoriser des matières élastiques et respirantes, comme le coton (jogging, pantalon ajusté à la cheville).



Conseils pour votre chaussage

- Veiller à ce que vos chaussures/chaussons aient une semelle antidérapante.
- Eviter les chaussures ouvertes sans maintien de la cheville : éviter les mules, sandales, chaussons ouverts au talon...
- Veiller à ce que vos chaussures soient à la bonne taille : la cheville doit être bien maintenue et le talon doit rester en place dans la chaussure.
- Eviter les talons, talonnettes : favoriser une semelle plate avec des courbures anatomiques naturelles.
- Eviter les chaussures lourdes.
- Eviter les chaussures à lacets : favoriser les scratchs, fermetures éclair.



Conseils pour vos habitudes de vie



- Utiliser une aide technique à la marche adaptée à vos besoins.
- Habillez-vous assis et séchez-vous assis.
- Utiliser les barres d'appui dans la salle de bain et dans les WC. Ainsi que les mains courantes dans les couloirs.

- Utilisez une pince à long manche pour attraper des objets au sol.
- Utilisez un chausse-pied à long manche pour enfiler et retirer vos chaussures.
- La nuit si vous avez l'habitude de vous rendre aux toilettes : laissez la lumière de la salle de bain allumée.
- La nuit si cela vous rassure, vous pouvez vous procurer des chaussettes antidérapantes afin de sécuriser vos déplacements sans chaussures/chaussons.
- Des aides techniques existent pour faciliter l'habillage : n'hésitez pas à demander conseils.



Si vous ressentez des difficultés, un besoin de faire le point concernant les chutes, demandez un passage de Romane l'ergothérapeute : je serai ravie de vous conseiller !



Rédigé par Romane
Ergothérapeute

La relaxation thérapeutique

La relaxation thérapeutique est une médiation utilisée en psychomotricité. La relaxation permet une détente globale du corps et un certain « lâcher prise ».

Objectifs :

- Prendre conscience de son corps
- Apprendre à réguler les tensions internes (musculaires, émotionnelles, ...)
- Gagner en détente et en relâchement musculaire

Le toucher thérapeutique peut être utilisé en relaxation.

Il peut être direct (pressions, effleurages, touchers glissés, percussions osseuses, mobilisations passives, ...) ou indirect et en utilisant un élément intermédiaire (huile de massage, tissu d'enveloppement ou de portage, balle sensorielle, ...).

La respiration est au cœur de la pratique.

La musique peut venir accompagner les temps de relaxation.

En tant que psychomotricienne, je peux utiliser différentes formes de relaxation telles que la relaxation soubiran et la sophrologie.

La relaxation s'adapte aux besoins et aux envies de chacun.



Rédigé par Laurine
Apprentie
Psychomotricienne

Le mouvement c'est la vie !



Parce que « le mouvement, c'est la vie » et qu'il est important pour votre santé globale de bouger le plus possible, même si vous êtes au fauteuil, voici une série de mouvements simples à réaliser dans votre quotidien, à partir d'une position assise.

Ces mouvements stimulent la mobilité globale de votre corps, l'extensibilité et la contraction musculaire de différents groupes musculaires, ainsi que la circulation sanguine.

Vous pouvez les réaliser tous les jours, autant de fois que vous le souhaitez, en y allant bien sûr progressivement si vous n'avez pas (encore) l'habitude de les faire.

Mouvement n°1



Lever la jambe le plus haut possible (jambe tendue).

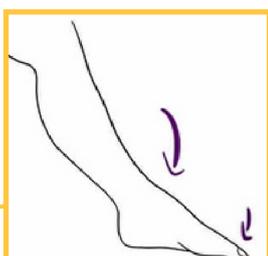
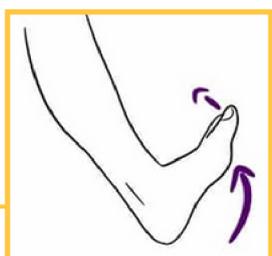
Relever la pointe de pied vers soi.

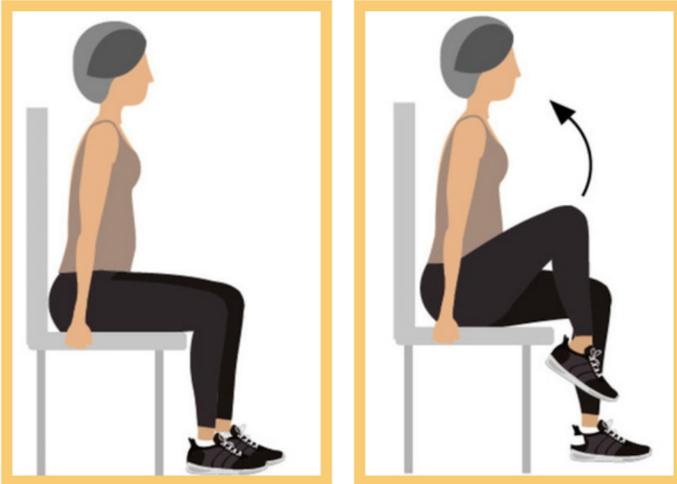
Tenir 5 secondes.

Alterner droite et gauche

Répéter chaque jambe 20 fois.

Lorsque que votre jambe est levée, profitez-en pour bien bouger votre pied (flexion/extension/cercles), comme illustré ci-dessous.





Mouvement n°2

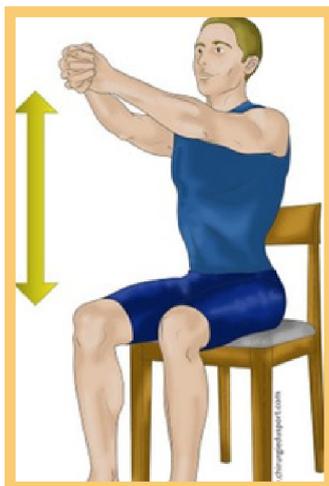
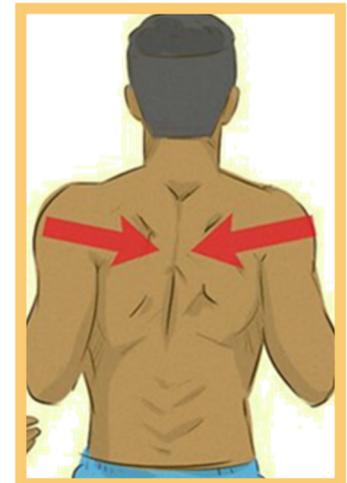
Lever un genou puis l'autre en alternant.

A effectuer 20 fois.

Mouvement n°3

Amener les épaules en arrière en resserrant le plus possible les omoplates. Redressez-vous au maximum tout en laissant les épaules et les coudes abaissés (vers le bas). Tenir au moins 5 secondes à chaque fois.

Répéter 10 fois



Mouvement n°4

Tout doucement lever les bras le plus haut possible (le mouvement doit rester confortable).

Répéter plusieurs fois si possible



Rédigé par Johanna,
Silvia et Margot
Kinésithérapeutes

Sobriété énergétique

Dans un contexte marqué par l'accélération du changement climatique, la transition énergétique de la France est plus que jamais la priorité.

La France doit sortir de sa dépendance aux énergies fossiles et réduire de 40 % sa consommation d'énergie d'ici 2050.

Cela suppose de transformer durablement nos habitudes et nos comportements.

C'est le sens du plan sobriété énergétique !

Quelques gestes simples

- Eteindre les lumières en quittant la pièce.
- Eteindre tout appareil électrique (télévision, radio,..).
- Adapter la température du chauffage.
- Réduire les consommations d'eau chaude.
- Consommer le plus possible l'eau du robinet.
- Faire le tri de vos déchets.
- ...

Une conférence sur la sobriété énergétique aura lieu le mercredi 4 octobre à 14h30 en salle d'animation !

Et n'oubliez pas ...

**C'EST PAS
VERSAILLES ICI !**



Le poème des saisons édition printemps 2023

Printemps

Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire !
Voici le printemps ! mars, avril au doux sourire,
Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis !
Les peupliers, au bord des fleuves endormis,
Se courbent mollement comme de grandes palmes ;
L'oiseau palpite au fond des bois tièdes et calmes ;
Il semble que tout rit, et que les arbres verts
Sont joyeux d'être ensemble et se disent des vers.
Le jour naît couronné d'une aube fraîche et tendre ;
Le soir est plein d'amour ; la nuit, on croit entendre,
A travers l'ombre immense et sous le ciel béni,
Quelque chose d'heureux chanter dans l'infini.

-Victor Hugo, Toute la lyre

L'Actu du monde



Joëlle âgée de 76 ans décroche le bac avec la mention bien !

Lors de la session du baccalauréat de 2023, Joëlle, 76 ans, s'est de nouveau portée candidate, près de 60 ans après l'avoir obtenu pour la première fois. Elle obtient un baccalauréat STMG (Sciences et technologies du management et de la gestion) avec la mention bien.



Si Joëlle a décidé de plancher de nouveau sur le baccalauréat en 2023, c'est pour motiver son petit-fils Enzo, alors élève en terminale STMG à Lyon.

Alors diplômée d'un bac C (scientifique) depuis les années 1960, Joëlle a été évaluée sur des matières qu'elle n'avait encore jamais étudiées. Un véritable challenge pour la septuagénaire.

Quelle ne fut pas sa surprise quand Joëlle a découvert qu'elle avait obtenu la note maximale en philosophie.

Doyenne des bacheliers français, Joëlle s'amuse de l'étonnement que sa candidature a suscité tant chez les élèves que les professeurs et surveillants.



4 000 KM SOLIDAIRES

Un couple termine un tour de France à vélo où il formait gratuitement aux gestes qui sauvent.

En 2018, Pauline et Jean Favreau ont aidé un homme qui faisait une crise cardiaque.

Grâce aux informations du SAMU par téléphone, ils ont pu le sauver.

Suite à cet événement, ces Nantais ont appris les gestes qui sauvent et sont devenus formateurs.



Ils ont alors imaginé un tour de France à vélo pour proposer des cours gratuits à chacune de leurs étapes. Ils sont rentrés le 18 juin, en ayant récolté des dons pour la Fédération Française de cardiologie.

PETIT BONNET, BONNE ACTION

L'opération « petit bonnet, bonne action » avec Innocent et les Petits Frères des Pauvres est officiellement lancée pour cette année 2024. Le principe : fabriquer des petits bonnets de laine pour coiffer les bouteilles Innocent !



Mesdames messieurs les
tricoteuses et tricoteurs, vous avez
jusqu'au 1er décembre pour nous
faire parvenir vos magnifiques
créations.

Pour chaque petite bouteille vendue, innocent reverse 20 centimes d'euros aux Petits Frères des Pauvres.

A vous de jouer

Charade

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.

Blagues

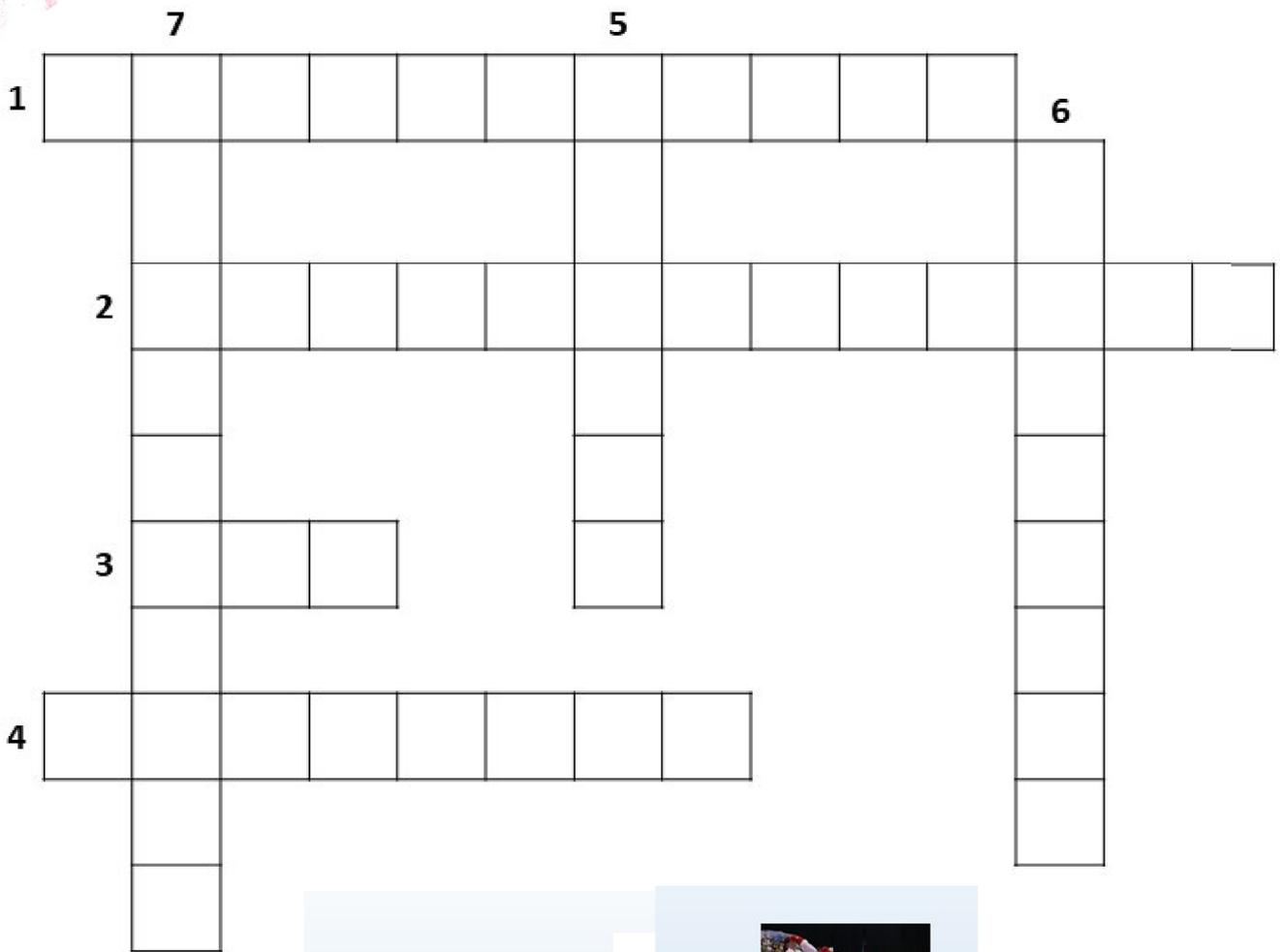
1. Quel est le gâteau préféré des banquiers ?
2. Quel est le comble pour un maître-nageur ?
3. Pourquoi les girafes ont un si grand cou ?

Sudoku

Un sudoku classique contient neuf lignes et neuf colonnes, donc 81 cases au total. Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

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

Mots croisés



1



2



3



4



5



6



7



Merci !

Nous souhaitons remercier l'ensemble du personnel pour leur contribution à l'écriture de cette gazette trimestrielle.

Si vous souhaitez contribuer à l'écriture de cette gazette, merci de vous rapprocher du pôle vie sociale.

Prochaine parution
Début octobre 2023

Retrouvez nous sur internet

