

# Résidence Autonomie "Guynemer"



## L'E.H.P.A. nous NOVEMBRE 2024



**QUINTATION**  
*du mois*

**"Sainte Catherine, toute fille veut la fêter mais point ne  
veut la coiffer"**

# Sommaire

**Les anniversaires du mois**

.....

**Les arrivées**

.....

**Les menus**

.....

**Les animations**

.....

**“Le saviez vous”, par l’équipe  
de rédaction du journal**

.....

**“Le saviez vous”, par M. LAINE**

.....

**La minute Prévention : la vaccination**

.....

**Retour en images**

.....

**Les départs**

.....

**Jeux et solutions**

.....

**Bloc-notes et outils de bureau**



**LA DISTRIBUTION DES COLIS DES AÎNÉS OFFERT  
PAR LA VILLE DE BÉTHUNE AURA LIEU LE**



**Colis  
de Noël**

**JEUDI 28 NOVEMBRE 2024  
DE 13H30 À 14H30**



# Les anniversaires du mois

05 Novembre

M. LEROY Luc

---

17 Novembre

Mme VERAGUE Suzanne

---

20 Novembre

Mme LUSTRE Colette

---

22 Novembre

M.LAINE Henri

---

24 Novembre

Mme RIMETZ

---

25 Novembre

Mme PRUVOST Françoise

---

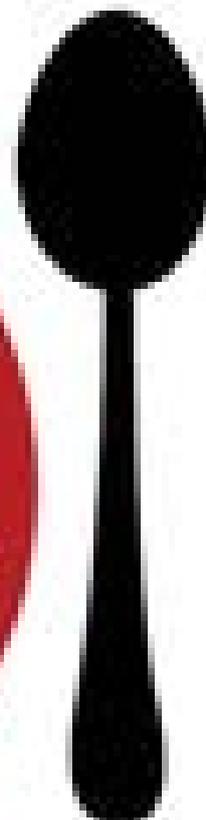
*Nous souhaitons la bienvenue à*

**M. FRICOU Raymond**  
**Logement n° 43**





# Menu



## Lundi 28 octobre

Macédoine de légumes

Tartiflette  
Salade

Fromage - beurre  
Yaourt aromatisé

## Mardi 29 octobre

Crêpe au fromage

Filet de colin corn flakes  
Sauce hollandaise  
Poêlée de 4 légumes  
Riz

Fromage - beurre  
Fruit

## Mercredi 30 octobre

Carottes râpées

Aiguillettes de volaille  
Sauce curry  
Pdt en cube  
Petits pois

Fromage - beurre  
Crème dessert vanille

## Jeudi 31 octobre

Potage au potiron

Hachis parmentier  
Salade d'endives

Fromage - beurre  
Fruit

## Vendredi 1er novembre

Pot au feu  
Sauce gribiche  
Pdt vapeur  
Légumes du pot

Fromage-Beurre  
Ile flottante

## Samedi 02 novembre

Tarte à l'oignon

Endives à la Flamande  
Pdt en quartier

Fromage - beurre  
Fruit

## Dimanche 03 novembre

Terrine de légumes  
Sauce mousseline

Cassoulet

Fromage-Beurre  
Tartelette au citron

**Lundi 18 novembre**

Macédoine

Sauté de veau  
Sauce forestière

Riz

Poêlée de légumes verts

Fromage - beurre  
Fromage blanc sucré**Mardi 19 novembre**

Pâté de foie et condiments

Filet de poisson  
Sauce citron  
Pdt persillées  
Carottes à la crèmeFromage - beurre  
Fruit**Mercredi 20 novembre**

Carottes râpées

Jambon grillé (chaud)  
Sauce brune  
Pâtes Tortis  
Julienne de légumesFromage - beurre  
Crème dessert chocolat**Judi 21 novembre**

Potage

Tomate farcie  
Purée de pdtFromage - beurre  
Fruit**Vendredi 22 novembre**

Quiche lorraine

Choucroute  
Pdt vapeurFromage-Beurre  
Flan Alsacien aux pommes**Samedi 23 novembre**

Salade d'artichaut

Tripes à la mode de Caen  
Frites  
SaladeFromage - beurre  
Pêche au coulis de fruits**Dimanche 24 novembre**

Duo de crudités

Paleron de bœuf  
Sauce marchand de vin  
Gratin dauphinois  
Petits pois carottesFromage-Beurre  
Moka au café**Lundi 25 novembre**

Potage

Cordon bleu  
Sauce charcutière  
Pdt  
Haricots vertsFromage - beurre  
Fruit**Mardi 26 novembre**

Céleri rémoulade

Sauté de porc  
Sauce à la diable  
Lentilles carottes et pdtFromage - beurre  
Compote de pomme**Mercredi 27 novembre**

Tarte de saison

Filet de colin corn flakes  
Sauce citron  
Semoule  
RatatouilleFromage - beurre  
Flan nappé**Judi 28 novembre**

Macédoine de légumes

Hachis parmentier  
SaladeFromage - beurre  
Crème dessert caramel**Vendredi 29 novembre**

Betteraves rouges

Coquillettes  
Jambon de dinde  
Champignons  
FromageFromage-Beurre  
Yaourt aromatisé**Samedi 30 novembre**

Chou blanc aux noix

Crêpinette  
Sauce moutarde  
Pdt au four  
Haricots beurreFromage - beurre  
Yaourt à la vanille**Dimanche 1er décembre**

Oeuf dur mimosa

Rôti de dinde framontois  
Sauce forestière  
Pdt dauphine  
Endive braiséeFromage-Beurre  
Tourment d'amour

# RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS DU 04 AU 15 Novembre 2024

lundi 04 au vendredi 08

lundi 11 au vendredi 15

LUN.04

15h



Dictée des résidents

LUN.11



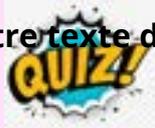
MAR.05

15h



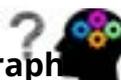
quizz

Votre texte de paragraph



ou atelier tricot

MAR.12



15h

Jeux de mémoire ou  
atelier tricot



MÉR.06

15h



"Petit Bac"

MÉR.13



15h

Atelier créatif  
"Spécial Noël"

JEU.07

15h

Chorale

"Les rossignols" avec  
blouses roses



JEU.14

15h

Atelier culinaire

18h30

Soirée "croque monsieur"



VEN.08

10h30

Gym douce



15h

Atelier lecture avec Sabrina



VEN.15

10h30

Gym douce

14h

Sortie à Géotopia sur le thème "les  
baies et fruits d'automne" ou  
Atelier lecture avec Sabrina



# On vous attend!

## Animation sur inscription\*

Sous réserve de modifications



# RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS DU 18 AU 29 Novembre 2024

lundi 18 au vendredi 22

lundi 25 au vendredi 29

**LUN.18** 15h  
Atelier écriture du  
journal "l'ehpanoui" 

**LUN.25** 14h30  
Projection d'un film à la  
résidence 

**MAR.19**  15h  
Loto  
ou atelier tricot 

**MAR.26**  10h  
Activité avec le relais petite enfance  
15h  
Présentation des binômes  
"uniscité numérique"

**MER.20** 14h50  
Boccia inter-ehpa  
à l'EHPAD Degeorge 

**MER.27**  15h  
Présentation des binômes  
"Unicité solidarité"

**JEU.21** 15h  
Chorale  
"Les rossignols" avec les  
blouses roses 

**JEU.28**  13h30  
Cinéma "Les étoiles"  
à béthune

**VEN.22**  10h30  
Gym douce   
15h  
Atelier lecture avec Sabrina

**VEN.29**  10h30  
Gym douce   
15h  
Atelier lecture avec Sabrina

**On vous attend !  
Animation sur inscription\***

**Sous réserve de modifications**



# Le saviez-vous ?

## QU'EST CE QUE LE COMPOSTAGE ?



Le compostage est la décomposition des déchets de cuisine et de jardin en compost. C'est un phénomène 100% naturel qui permet à la fois de réduire ses déchets et de bénéficier d'un fertilisant pour les sols et les plantes. C'est simple et économique !

Dans un composteur ou en tas au fond du jardin, on mêle déchets verts et déchets de cuisine pour produire une substance riche, que l'on va mélanger à la terre pour nourrir les plantes du jardin ou les plantes vertes.

Grâce au compostage, vous pourrez diminuer significativement le volume de votre bac noir, de 40% environ. Composter ses déchets chez soi est le circuit de valorisation idéal, à la fois économique et écologique. Il ne nécessite ni transport, ni coût de traitement et vous permet de nourrir gratuitement et sainement toutes vos plantes.

### RÉUSSIR SON COMPOST



#### → Privilégier les petits morceaux et alimenter généreusement

Coupés, les biodéchets seront plus vite décomposés (coupez les épluchures de melon, d'agrumes ou de courge, les tiges de choux, et écrasez les coquilles d'œufs par exemple). Pour accélérer le processus, alimentez généreusement votre composteur.

#### → Apporter de la matière sèche

Feuilles mortes, copeaux, cendres de bois mais aussi marc de café avec les filtres ou cartonnettes... Les matières sèches sont indispensables pour un composteur en bonne santé. Le broyat de branche est aussi un structurant idéal pour votre compost. Apportez-en une poignée ou deux, régulièrement.

#### → Mélanger / aérer

Pour faciliter la décomposition, il est nécessaire de mélanger régulièrement son compost (avec une fourche par exemple) ou de l'aérer avec une tige en une dizaine de points.

#### → Arroser régulièrement

La décomposition nécessite de l'humidité : profitez des jours de pluie pour ouvrir le couvercle du composteur. Le compost doit être aussi humide qu'une éponge pressée.

### UTILISER SON COMPOST

Au bout d'un an environ lorsque les « petites bêtes du compost » l'auront quitté, vous disposez de compost mûr. Au jardin, le compost a de nombreuses vertus. Il aère le sol, favorise la vie et allège les sols lourds ou argileux. Il enrichit la terre et agit comme un engrais totalement naturel. Il peut alors être utilisé pour nourrir les plantes vertes (1/3 compost et 2/3 terre), au pied des arbres et pour amender le sol des potagers et massifs.

## Nous voici en novembre . . . .

Bonne nouvelle, novembre est le meilleur mois pour s'y mettre et se faire plaisir en renouant avec l'essentiel, en cocoonant à la maison et en partageant un moment chaleureux entre amis.

L'une des meilleures raisons d'aimer le mois de novembre est l'opportunité qu'il offre de se détendre et de créer un cocon chaleureux à la maison.

Températures en baisse, journées plus courtes... c'est l'occasion de rester chez vous.

Cette année, j'ai décidé de ne pas me laisser gagner par **la déprime saisonnière**, et de voir la vie du bon côté.

Alors si je fais malgré tout partie **des 95%** de gens qui n'aiment pas novembre (les **5%** restant fêtant certainement leur anniversaire ce mois-ci), voici 10 bonnes raisons pour ne pas se laisser abattre !

– Il n'y a que 30 jours en novembre (quoi, ce n'est pas un argument valable ?)

– Il reste encore un peu de feuilles dans les arbres (mais il ne faut pas trop traîner quand même, hein) et leurs couleurs sont magnifiques, les balades en forêt ont ce petit côté magique qui n'appartient qu'à l'automne...

– Quand par miracle le soleil montre le bout de ses rayons, on a l'impression de voler un peu d'été au cœur de la grisaille et du froid...

– C'est un mois traditionnellement creux, et il fait moche, alors on peut cocooner sur le canapé en toute bonne conscience, et étreindre ses nouvelles chaussettes doudou en polaire...

– On peut boire de la verveine toute la journée sans passer pour une mémé, on a le droit, on lutte contre le froid.

– On ressort le bonnet, les gants et les écharpes, et ça fait du bien de se lover dans du moelleux tout doux.

– C'est la bonne période pour manger des huîtres et faire le plein d'iode !

– Sans oublier les marrons grillés, mmmh, moi j'adore ça les marrons grillés...

– Dans un mois, c'est Noël ! (et **ÇA** c'est un argument valable)

– Et on n'est pas encore à la bourre dans nos cadeaux.

Et vous, quelles sont vos raisons d'aimer Novembre ?

Le **11 novembre** c'est la fête de l'Armistice, à ce propos, je voudrais vous parler de l'écharpe tricolore portée par les représentants du peuple.

### *L'ÉCHARPE TRICOLEURE : Un signe distinctif !*

C'est l'article **R 122** du code des communes qui prévoit que les maires portent l'écharpe tricolore avec glands à franges d'or dans les cérémonies publiques et toutes les fois que l'exercice de leurs fonctions peut rendre nécessaire ce signe distinctif de leur autorité.

Les adjoints disposent eux, d'« une écharpe avec glands d'argent ».

Il n'y a aucune réglementation officielle concernant la manière de la porter.

Cependant, il apparaît que pour être fidèle à la tradition, l'écharpe se porte de l'épaule droite au côté gauche, la bande rouge étant placée vers le haut.

En voici la raison :

Depuis que le député Jean Pierre BAUDIN, monté aux barricades, avec son écharpe pour s'opposer au coup d'état du **2 décembre 1851** de Louis Napoléon BONAPARTE en s'écriant :

**« Je vais vous montrer comment on meurt pour vingt cinq francs par jour ».**

La tradition veut que l'écharpe se porte avec le rouge, couleur du sang, près du cou, près du cœur.

Ceci concerne les députés, sénateurs et, par extension les maires.

**Voilà qui replace l'écharpe dans son contexte historique.**



# NOVEMBRE

**Movembre** : Après la fête de la barbe en septembre, on retrouve nos chers poils puisque l'on va évoquer le Movember. Initiée au début des années 2000 en Australie afin de sensibiliser la population sur les questions de santé masculine, cette tradition annuelle s'est popularisée en France ces dernières années. Pour sensibiliser vos collaborateurs à cette cause, incitez-les à se raser de près début novembre puis à se laisser pousser barbe et moustache tout le mois.

A la fin de cette période, faites venir un barbier dans votre entreprise.

Ce service est par exemple proposé par The Haircut, qui vous propose d'accueillir un professionnel dans vos locaux ou même d'y installer un barber shop éphémère.

**3 novembre** : **Journée internationale de la gentillesse**. Née dans les sixties, son concept est simple : consacrer une journée entière à la gentillesse. Bien sûr, être gentil (le), c'est toute l'année. Mais cette journée est encore plus l'occasion pour vous de faire le bien autour de vous, alors donnez le sourire à votre famille, à vos amis et bien sûr à vos collègues.

**10 novembre** : **Journée des stagiaires**. Cours magistraux, soirées, associations, partiels... La vie d'étudiant n'est pas de tout repos. Mais une étape est encore plus redoutable et énergivore que le reste : la recherche de stages. Chaque étudiant aspire à trouver une boîte dynamique, avec un environnement chaleureux et des missions intéressantes pour faire ses armes dans le monde professionnel. En tant qu'entreprise, ce jour est l'occasion de mettre en avant ces travailleurs de l'ombre et prouver qu'ils font parties intégrantes de votre entreprise.

**16 novembre** : **Beaujolais Nouveau**. Véritable coup de génie en termes de marketing, le Beaujolais Nouveau (qui a soufflé sa 67<sup>ème</sup> bougie en 2018) est de retour, comme chaque année, le troisième jeudi du mois de novembre. Une date qui s'avère donc importante pour vous, professionnels de la restauration. Bien que moqué par les puristes, vous pourrez l'associer à quelques tapas ou à un plateau de fruits de mer. Soyez sûrs qu'il ravira votre clientèle, qui s'amusera à débattre sur les arômes de ce millésime. Allez... Tchîn tchîn.....

**22 novembre** : Les sociétés musicales, vocales et instrumentales qui se multiplient au cours du XIX<sup>ème</sup> siècle contribuent, qu'elles soient laïques ou non, à populariser la fête de Sainte Cécile, patronne des musiciens. La Sainte Cécile est pour elles l'occasion de se mettre en scène, d'affirmer leur identité, d'afficher leur cohésion, et même de transgresser provisoirement quelques normes.

**24 novembre** : **Black Friday**. Événement américain mis en place pour combler un vide dans le calendrier commercial, le Black Friday est devenu une véritable institution, au contraire de la France où l'implantation est récente. Pourtant, dans un pays où les promotions sont particulièrement appréciées, le succès n'a pas tardé à arriver.

**27 novembre** : **Cyber Monday** : Le Black Friday tout juste clôturé, chaque lundi suivant se tient le Cyber Monday. S'adressant à un public connecté, il permet de dynamiser les ventes en ligne grâce à de nombreuses promotions.

Les enjeux seront relativement similaires, les mécaniques aussi. . . .



# PREVENTION



## La Vaccination à l'approche de l'hiver...



### La vaccination, comment ça se passe ?

Mon médecin me fait une ordonnance pour un vaccin.



Je vais acheter le vaccin à la pharmacie.

Chez moi, je range le vaccin dans le frigo.



© Cofinéo Santé

1

Je récupère voir mon médecin avec :

• ma carte vitale,



• mon vaccin,



• mon carnet de santé ou mon carnet de vaccination.



© Cofinéo Santé

2

Je peux aussi me faire vacciner :

par un infirmier,



dans un centre de vaccination,



par une sage-femme,



par un pharmacien.



© Cofinéo Santé

3



### La vaccination est conseillée contre certaines maladies.

Par exemple :

Le vaccin contre la grippe est conseillé pour :



les personnes fragiles,



les personnes en contact avec les personnes fragiles.

Par exemple les professionnels dans les maisons de retraite et les ateliers.



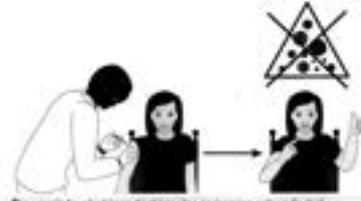
© Cofinéo Santé

4

### Les vaccins sont utiles pour tous :

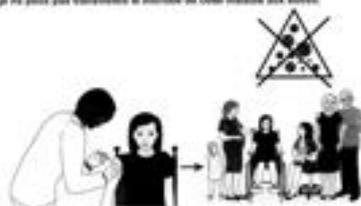
Être vacciné, c'est important pour moi.

Quand je suis vacciné contre une maladie, le risque de cette maladie ne peut plus me rendre malade.



Être vacciné, c'est important pour les personnes autour de moi.

Quand je suis vacciné contre une maladie, je ne peux pas transmettre le risque de cette maladie aux autres.



© Cofinéo Santé

5

**Vous pouvez également vous faire vacciner contre le COVID**



- **Sortie au cinéma**
- **Anniversaires du trimestre**
- **Journée à Calais**
- **Journée au parc des cytises**









# Jeux



A	L	E	V	I	N	
I	G	N	A	R	E	
T	O	R	T	U	E	
C	O	U	S	S	I	N
S	A	U	V	E	R	
F	R	E	I	N	A	
M	I	N	E	U	R	E
R	E	C	A	L	E	E
E	G	L	I	S	E	



			A			
			R			
			T			
			I			
			S			
			A			
			N			
			A			
			L			

TROUVEZ LES ANAGRAMMES DES 9 MOTS DE LA GRILLE DE GAUCHE POUR FORMER DANS LA GRILLE DE DROITE 9 AUTRES MOTS RELATIFS À L'UNIVERS DE LA BOULANGERIE EN GÉNÉRAL. LE MOT VERTICAL DÉJÀ FORMÉ EST LÀ POUR VOUS AIDER...ET VOUS RAPPELER UNE CARACTÉRISTIQUE ESSENTIELLE DU MÉTIER DE BOULANGER.



# Jeux



## MOTS EN GRILLE

Rayez dans chaque grille tous les mots de la liste.  
Ils peuvent se croiser et se lire en tous sens.

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

### FRUITS ET LÉGUMES

ABRICOT	CHICON	LIME	PLEUROTE
AMANDE	CHOU-FLEUR	MAIS	POIREAU
ARACHIDE	CITRON	MANDARINE	POIREE
ARBOUSE	CITROUILLE	MANGUE	POMME
ARTICHAUT	CLEMENTINE	MELON	QUETSCHÉ
AUBERGINE	CORNOUILLE	MIRABELLE	RADIS
BANANE	CROSNE	MOGETTE	RAIFORT
BERGAMOTE	ECHALOTE	MURE	RAISIN
BOLET	ENDIVE	NAVET	RHUBARBE
BROCOLI	FIGUE	NEFLE	RICIN
BRUGNON	FRISÉE	NOIX	ROQUETTE
CACAO	GLAND	OLIVE	SALICORNE
CAFÉ	GUIGNE	ORANGE	SCAROLE
CASSIS	HARICOT	PASTEQUE	TAMARIN
CEDRAT	KAKI	PATISSON	TARO
CELÉRI	LAITUE	PECHE	TOPINAMBOUR
CEPE	LENTILLE	PHYSALIS	

**Plus le visage est sérieux, plus le sourire est beau.**

F.R. de Chateaubriand (1768 – 1848)

Écrivain français.



Solutions



	C		T		B		T	
C	A	L	I	B	R	E	R	A
	V	E	R	E	U	S	E	S
D	E	V	E	T	I	S	S	E
	R	E	T	I	N	E	S	
A	N	E	S	S	E		E	T
	E			I		T	R	I
O	U	R	L	E	R	A		S
	S	O	U	R	I	R	A	S
R	E	S	I	S	T	E	R	A
	S	E	S		U	S	A	
		R	E	V	E		B	O
I	R	A		A	L	L	E	U

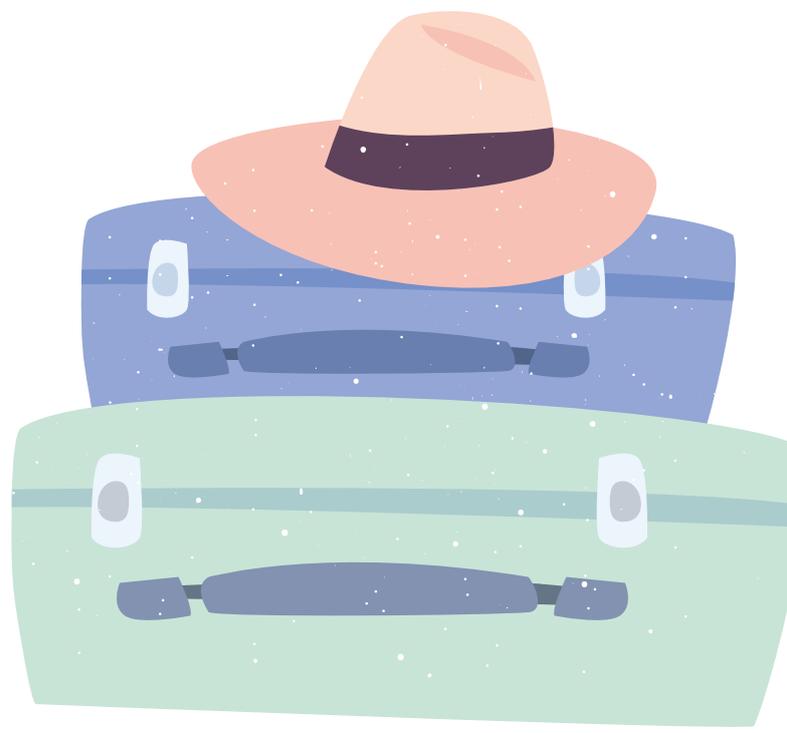
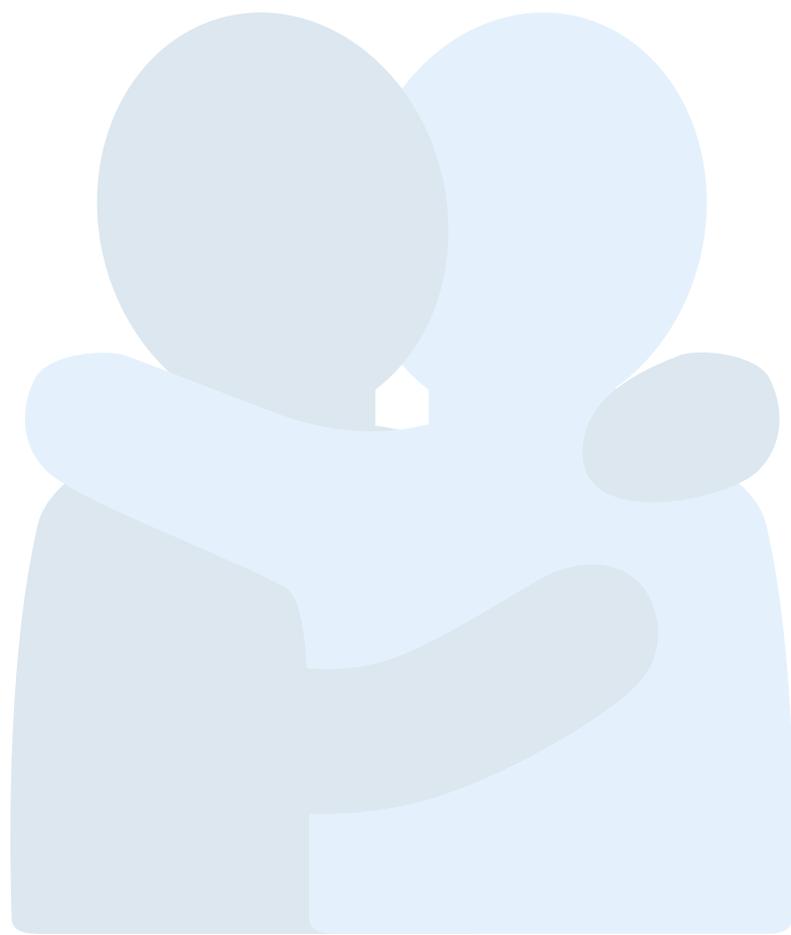
*Nous regrettons les départs de*

**M. GOGAIL Serge**

**Logement n°25**

**Mme RACINE Lucie**

**Logement n°58**



# NOVEMBRE 2024

---

**Lundi      Mardi      Mercredi      Jeudi      Vendredi      Samedi      Dimanche**

				01 	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11 	12	13	14 	15 <b>Geotopia</b>	16	17
18	19	20 	21	22	23	24
25	26 <i>Units Cité</i>	27 <i>Units Cité</i>	28 	29	30	

Notes :

À faire :