

# ŒIL FLÂNEUR 2024

Home médicalisé de la Sarine

# Sommaire

- Édito p. 3
- Activités du mois p. 4 - 8
- Informations p. 9
- Jeux p. 10
- Bien-être et mouvement p. 11 - 12
- Comme à la maison p. 13 - 16
- Nature et environnement p. 17 - 18
- Vie sociale et intergénérationnelle p. 19 - 21
- Expression de soi p. 22
- Texte Café souvenirs p. 23 - 24
- Rubrique saison p. 25 - 27
- Vie des résidents p. 28 - 31
- Vie spirituelle p. 32 - 35
- Jeux p. 36 - 44
- Rétrospective p. 45 - 51

Comité de rédaction : service d'animation

# Édito

Chères résidentes et chers résidents,

Avec ce journal, nous vous souhaitons la bienvenue dans ce mois d'octobre. L'automne est arrivé plus vite que prévu et de manière bien froide. Les feuilles n'ont pas encore changé de couleur, néanmoins cela ne saurait tarder. Les jours commencent à raccourcir, les terrasses ferment doucement, les couvertures sont sorties des armoires.

Après cet été court et intense, nous arrivons au moment de l'année où les glands sont récoltés, tout comme les pommes à cidre, et les dernières vendanges en cours.

Pour entrer comme il se doit dans cette nouvelle saison, nous avons préparé des activités qui se verront réjouissantes et réconfortantes. Vous pourrez comme à votre habitude les découvrir dans les prochaines pages.

Nous nous réjouissons de pouvoir partager ces moments de convivialité, de joie et de créations à vos côtés!

Bonne lecture!

# Activités du mois

## Activités du 1 octobre au 6 octobre 2024

Jour	Matin	Après-midi
Lundi <b>30</b>	10h Art-thérapie Salle d'animation <b>Selon invitation</b>	14h45 Mini-shop 15h30 Quiz
Mardi <b>1</b>	10h15 Lecture diverses Salle d'animation	15h00 Décorations de saison Rez-de-chaussée
Mercredi <b>2</b>	10h15 Chorale Salle d'animation	14h00 Cartes et jeux de société Salle d'animation 16h15 Prière Salle d'animation
Judi <b>3</b>	10h15 Epluchage de légumes Rez-de-chaussée 10h15 Balade au Guintzet Salon rouge <b>Sur inscription</b>	15h00 Gymnastique Salle d'animation
Vendredi <b>4</b>	10h15 Flash infos Salle d'animation	16h00 Messe Salle d'animation
Samedi <b>5</b>	<p align="center"><b>Bon week-end à toutes et à tous !</b></p> 	
Dimanche <b>6</b>		

# Activités du mois

## Activités du 7 au 13 octobre 2024

Jour	Matin	Après-midi
Lundi 7	10h00 Art-thérapie Salle d'animation <i>Selon invitation</i>	14h30 Loto Salle d'animation
Mardi 8	10h15 Ecoute musicale Salon rouge	15h00 Décorations de saison Salle d'animation
Mercredi 9	10h15 Confection de tarte aux pommes Salle d'animation	14h00 Cartes et jeux de société Salle d'animation 14h00 Dégustation de la tarte Salle d'animation 16h15 Prière Salle d'animation
Jeudi 10	10h00 Epluchage de légumes Rez-de-chaussée	15h00 Gymnastique Salle d'animation
Vendredi 11	10h15 Flash infos Salle d'animation	14h30 Quiz Salle d'animation 16h00 Messe Salle d'animation
Samedi 12	<b>Bon week-end à toutes et à tous !</b>	
Dimanche 13		

# Activités du mois

## Activités du 14 au 20 octobre 2024

Jour	Matin	Après-midi
Lundi <b>14</b>	10h15 Gymnastique Salle d'animation	14h30 Café souvenirs Salle Villars au 4 <sup>ème</sup> étage  14h45 Mini-shop Rez-de-chaussée  15h30 Karaoké Salle d'animation
Mardi <b>15</b>	10h15 Lecture diverses Salle d'animation	15h00 Décorations de saison Rez-de-chaussée
Mercredi <b>16</b>	10h15 Chorale Salle d'animation	14h00 Cartes et jeux de société Salle d'animation  16h15 Prière Salle d'animation
Jeudi <b>17</b>	10h15 Balade au Guintzet Salon rouge <b>Sur inscription</b>  10h15 Epluchage de légumes Rez-de-chaussée	15h00 Gymnastique Salle d'animation
Vendredi <b>18</b>	10h15 Flash infos Salle d'animation	16h00 Messe Salle d'animation
Samedi <b>19</b>	<b>Bon week-end à toutes et à tous !</b> 	
Dimanche <b>20</b>		

# Activités du mois

## Activités du 21 au 27 octobre 2024

Jour	Matin	Après-midi
Lundi <b>21</b>	10h00 Art-thérapie Salle d'animation <b>Sur inscription</b> 10h00 <a href="#">Boutique toi et moi</a> Salle d'animation	13h00 <a href="#">Boutique toi et moi</a> Salle d'animation
Mardi <b>22</b>	10h15 Ecoute musicale Salon rouge	13h00 Massage <b>Sur inscription</b> 15h00 Décorations de saison Rez-de-chaussée
Mercredi <b>23</b>	10h00 Atelier des 5 sens Salle d'animation	14h00 Cartes et jeux de société Salle d'animation 16h15 Prière Salle d'animation
Jeudi <b>24</b>	10h15 Gymnastique Salle d'animation	15h00 Documentaire <a href="#">M.Zberg</a> Polynésie part.3 Salle d'animation
Vendredi <b>25</b>	10h15 Flash infos Salle d'animation	14h30 Concert Les Compagnons de la Sonnaz Salle d'animation 16h00 Messe Salle d'animation
Samedi <b>26</b>	<b>Bon week-end à toutes et à tous !</b> 	
Dimanche <b>27</b>		

# Activités du mois

## Activités du 28 octobre au 3 novembre 2024

Jour	Matin	Après-midi
Lundi 28	10h15 Gymnastique Salle d'animation	14h30 Café souvenir Salle d'animation <b>Sur invitation</b> 14h45 Mini-shop Rez-de-chaussée
Mardi 29	10h15 Lecture diverses Salle d'animation	15h00 Décorations de saison Rez-de-chaussée
Mercredi 30	10h15 Tricot Salle d'animation	13h30 Sortie au musée Salon rouge <b>Sur inscription</b> 14h00 Cartes et jeux de société Salle d'animation 16h15 Prière Salle d'animation
Jeudi 31	10h15 Epluchage de légumes Rez-de-chaussée	15h00 Goûter des anniversaires Rez-de-chaussée



# Information



## Présentation de l'équipe

Depuis quelques semaines, l'équipe d'animation s'est agrandie. Nous vous la présentons avec grand plaisir.



De gauche à droite:

Léa Padula, Nina Détrée, Nina Dupré, Simone Perriard, Roxane Tinguely et Jennifer Flückiger

Chaque animatrice est référente d'une unité. N'hésitez pas à prendre contact avec nous !

- **Home médicalisé de la Sarine:**

Unité 1: Nina Dupré

Unité 2: Nina Détrée

Unité 3 et 4: Jennifer Flückiger et Simone Perriard

- **Rose d'Automne:**

Roxane Tinguely et Simone Perriard

Notre apprentie ASE: Léa Padula

# Jeux

## Loto

En ce mois d'octobre, nous vous proposons de vous joindre à nous, afin de gagner de superbes lots en tentant votre chance au loto. Que vous soyez un joueur assidu ou un novice, tout le monde est le bienvenu pour passer un excellent moment ensemble.

L'ambiance amusante et chaleureuse saura vous faire passer un agréable temps de jeu en compagnie de notre équipe d'animation.

**Rendez-vous le 7 octobre à 14h30 en salle d'animation**



# Bien-être et mouvement

## Réflexologie plantaire



Mais en fait ... qu'est-ce que la réflexologie ?

Un massage des zones réflexes sur les pieds permettant de soutenir les mécanismes d'auto-guérison du corps et de réduire le stress et l'anxiété, de calmer les douleurs musculaires, de soulager les troubles digestifs et de renforcer le système immunitaire par un drainage lymphatique et une élimination des toxines du corps, une stimulation de la circulation sanguine et une détente du système nerveux. La réflexologie aide à rétablir l'équilibre dans le corps.

**Le vendredi 4 octobre pour un rendez-vous  
individuel en chambre**

**Sur inscription à l'animation**

**Le vendredi 8 novembre pour un rendez-vous  
individuel en chambre**

**Sur inscription à l'animation**

# Bien-être et mouvement

## Massage



Libérez votre corps de ses tensions et offrez à votre esprit un moment de relaxation.

Le massage est connu pour ses nombreux bienfaits : évacuation du stress, favorisation de la circulation sanguine, régulation du système digestif et combat de la dépression.

Cette technique atténue également les douleurs musculaires, les migraines et les troubles du système nerveux lors d'une pratique régulière.

Les massages relaxants peuvent être effectués à l'aide d'huiles de sésame et d'arnica mélangées à des huiles essentielles apaisantes et anti-inflammatoires.

**Le mardi après-midi 22 octobre  
pour un rendez-vous individuel en chambre**

Sur inscription auprès de l'animation

# Comme à la maison

---

# JOUR DE COURSES

PAR L'ANIMATION



**En cas d'indisponibilité des familles,  
l'animation fait les courses tous les  
mois.**

**Merci d'avertir le personnel soignant  
de ce dont vous avez besoin.**

**DATES :**

<b>AVERTIR LES SOINS JUSQU'AU LUNDI 8H</b>	<b>COURSES</b>
<b>LUNDI 30 SEPTEMBRE</b>	<b>MERCREDI 2 OCTOBRE</b>

# Comme à la maison

## Mini-shop

### Produits cosmétiques et d'hygiène corporelle



L'institution met à disposition une gamme de produits cosmétiques et d'hygiène de dépannage afin de simplifier vos achats.

Vous n'avez pas besoin de monnaie car votre achat est enregistré par l'équipe d'animation et il vous est ensuite facturé.

Nous sommes à votre disposition pour toute question et nous vous souhaitons confort et satisfaction lors de l'usage de ces produits.

**Vous pourrez vous rendre au desk de la cafétéria  
au rez-de-chaussée.**

**Les lundis après-midi de 14h45 à 15h15 :**

**LUNDI 14 OCTOBRE**

**LUNDI 28 OCTOBRE**

**Au plaisir de vous servir ! Votre équipe d'animation.**

(Au vu de la hausse des prix de la Migros, nous vous annonçons que les prix du mini-shop ont changé.)

# Comme à la maison

## Confection et dégustation de tartes aux pommes

La saison de la cueillette des pommes touche gentiment à sa fin. Afin de vous en faire profiter pleinement, nous vous proposons la confection de tartes aux pommes en matinée. Nous aurons le plaisir de les déguster ensemble dans l'après-midi.

**Mercredi 9 octobre à 10h15 en salle d'animation**

Nous aurons le plaisir de les déguster ensemble dans l'après-midi.



# Comme à la maison

Boutique Pour Toi Et Moi

## La boutique

**POUR TOI ET MOI**  
DEPUIS 2011

Sera présente le  
lundi 21 octobre 2024

**De 10h00 à 12h00**

**De 13h30 à 16h30**

En salle d'animation



*Un grand choix de vêtements d'automne et  
d'hiver, sous-vêtements, vêtements de nuit et  
accessoires !*

**Dames : Taille 34 à 60**

**Messieurs : S/M à 3XL**

# Nature et environnement

## Sortie au Guintzet

Chères résidentes, chers résidents,

Joignez-vous à nous pour sortir vous balader jusqu'au Guintzet

**Les jeudis 3 et 17 octobre 2024.  
Rendez-vous à 10h au salon rouge.**

**5 places sont disponibles, merci de vous inscrire auprès de l'animation**



# Nature et environnement

## La Polynésie : partie 3

Chères résidentes et chers résidents,

Nous vous proposons de nous rejoindre pour découvrir la 3<sup>ème</sup> partie du documentaire captivant de Monsieur Zberg. Une escapade visuelle en plein cœur de la Polynésie qui vous fera vibrer par la beauté des paysages.

Nous espérons vous voir nombreux afin d'échanger un moment de partage enrichissant.

Rendez-vous le :

**Le jeudi 24 octobre à 15h en salle d'animation**



# Vie sociale et intergénérationnelle

## Visite de la Fromagerie de Pringy

Chères résidentes, chers résidents,

L'équipe d'animation a le plaisir de vous inviter pour une sortie à la

**Fromagerie de Pringy**  
**le 10 octobre**  
**Rendez-vous à 13h30 au rez-de-chaussée**

Les places sont limitées à 6 résidents, merci de bien vouloir venir vous inscrire auprès de l'équipe d'animation



# Vie sociale et intergénérationnelle

## Concert de l'ensemble « Les Compagnons de la Sonnaz »

Nous avons le plaisir de vous annoncer une prestation musicale contenant des chansons typiques fribourgeoises. Nous serons en compagnie d'un chœur d'hommes de la région, appelé « Les Compagnons de la Sonnaz »

**Le vendredi 25 octobre à 14h30 en  
salle d'animation**



# Vie sociale et intergénérationnelle

## Goûter des anniversaires

Afin de célébrer l'anniversaire des natifs du mois d'octobre, l'après-midi sera accompagné en musique par Monsieur Patrice Bugnon pour vous faire danser et chanter. Les natifs du mois ont la possibilité d'inviter 2 personnes (amis, membres de votre famille ou résidents).



**Le jeudi 31 octobre au rez-de-chaussée de  
15h00 à 16h30**

**une invitation sera donnée aux personnes concernées**

# Expression de soi

## Chorale

De jolies mélodies d'hier et d'aujourd'hui résonnent encore dans les murs de la salle d'animation depuis notre première rencontre du mercredi 18 septembre.

Cette activité a amené joie et détente auprès des résidents présents. Pour amener des voix supplémentaires, n'hésitez pas à nous rejoindre lors des prochains moments de chants qui auront lieu les

**Mercredi matin**  
**2 octobre et 16 octobre**  
**en salle d'animation**



# Texte Café souvenirs

## *Café souvenirs du 9 septembre 2024 - Home de la Sarine*

*Nos prochains café-souvenirs se dérouleront les **lundi 14 octobre et 28 octobre 2024***



Danses et musique, bals et carrousels.

Avec l'accompagnement musical de Noëlle et son accordéon

Textes composés par : Noëlle, Marie-Thérèse, Solange, Jeanine, Marguerite, Thérèse, Aldo et Hélène.

Nous dédions cette rencontre à Emmanuel qui a tiré sa révérence la semaine dernière. Que de bons moments nous avons partagés ! Nous le saluons, où qu'il soit.

Noëlle nous interprète La Valse des neiges.

Noëlle reprend son accordéon et nous joue Zing, zang, zong, un air entre marche et polka.

Noëlle termine notre concert de l'après-midi avec La chanson de Lara puis La valse de l'Empereur de J Strauss dont Marie-Thérèse se souvient qu'elle lui donnait les larmes aux yeux quand elle l'écoutait dans un certain état de fatigue, et enfin Etoile des neiges pour les cœurs amoureux !

# Texte Café souvenirs

*Café souvenirs du 9 septembre 2024 - Home de la Sarine*

**Notre poème du jour :**

**La danse en moi**

**Elle est dans ma tête  
Elle est au bout de mes doigts  
Elle est dans mon cœur  
Elle n'est pas passée par moi  
Elle ne m'intéresse pas  
Elle est dans la vibration de mon corps  
Elle est dans une sensation de bien-être et de détente  
Elle m'apporte du bonheur ou de l'indifférence  
Selon les moments de la vie**



# Rubrique saison

## Le potiron

C'est une plante à fleurs annuelle à longues tiges très vigoureuses, rampantes, éventuellement grimpantes, qui s'accrochent par des vrilles à tout support. Ces feuilles sont grandes, entières, cordiformes, à nervation palmée, formant cinq lobes arrondis.

Les fruits sont très polymorphes. Ils varient, selon les variétés, par leur forme, par leur taille ou encore par leur couleur à maturité. La chair est épaisse et de couleur jaune orangé.

Les potirons se récoltent à complète maturité et se consomment cuits. Très légers en calories et concentrés en micronutriments, ils peuvent être préparés de très nombreuses manières comme légume ou comme dessert : en soupe, en purée, en gratin, en tarte, en tourte, en confiture....., voire en glace.



# Rubrique saison

## Halloween

Effrayant pour certains, un retour en enfance pour d'autres, Halloween rend rarement indifférent.

Halloween est une fête folklorique originaire des îles anglo-celtes célébrée dans la soirée du 31 octobre, veille de la fête catholique de la Toussaint.

L'événement principal de la fête est la chasse aux bonbons, aussi appelé passage d'Halloween, durant lequel des enfants déguisés en personnages effrayants vont de porte en porte pour réclamer des friandises. Les enfants crient alors « Des bonbons ou un sort ! »



# Rubrique saison



## Passage à l'heure d'hiver

Cette année, le passage à l'heure d'hiver se déroulera dans la nuit du samedi 26 au dimanche 27 octobre 2024. Soit, le dernier week-end du mois. Nous devons alors tous reculer nos montres et différentes horloges d'une heure : à 3 heures du matin, il sera alors 2 heures.

Dans les faits, il sera 20h pour l'horloge biologique quand il sera 19h à votre montre, c'est pourquoi il est fréquent les premiers jours de ressentir la faim ou l'envie de dormir plus tôt dans la journée car l'horloge interne va continuer à transmettre les signaux de la faim ou du sommeil à ses horaires habituels.

Les débuts de l'heure d'hiver et d'été remontent à la Première Guerre mondiale. Dès 1916, l'heure d'été a été introduite en Europe pour la première fois. Elle était basée sur l'idée de pouvoir économiser l'énergie en temps de guerre et en cas de pénurie de charbon et de pétrole. Avec les longues heures d'ensoleillement le soir, il fallait moins de charbon pour le chauffage ou de pétrole pour les lampes.



Après le changement d'heure, se coucher à 23h correspond à retarder son sommeil d'une heure par rapport à l'horloge biologique. L'organisme est déjà prêt !

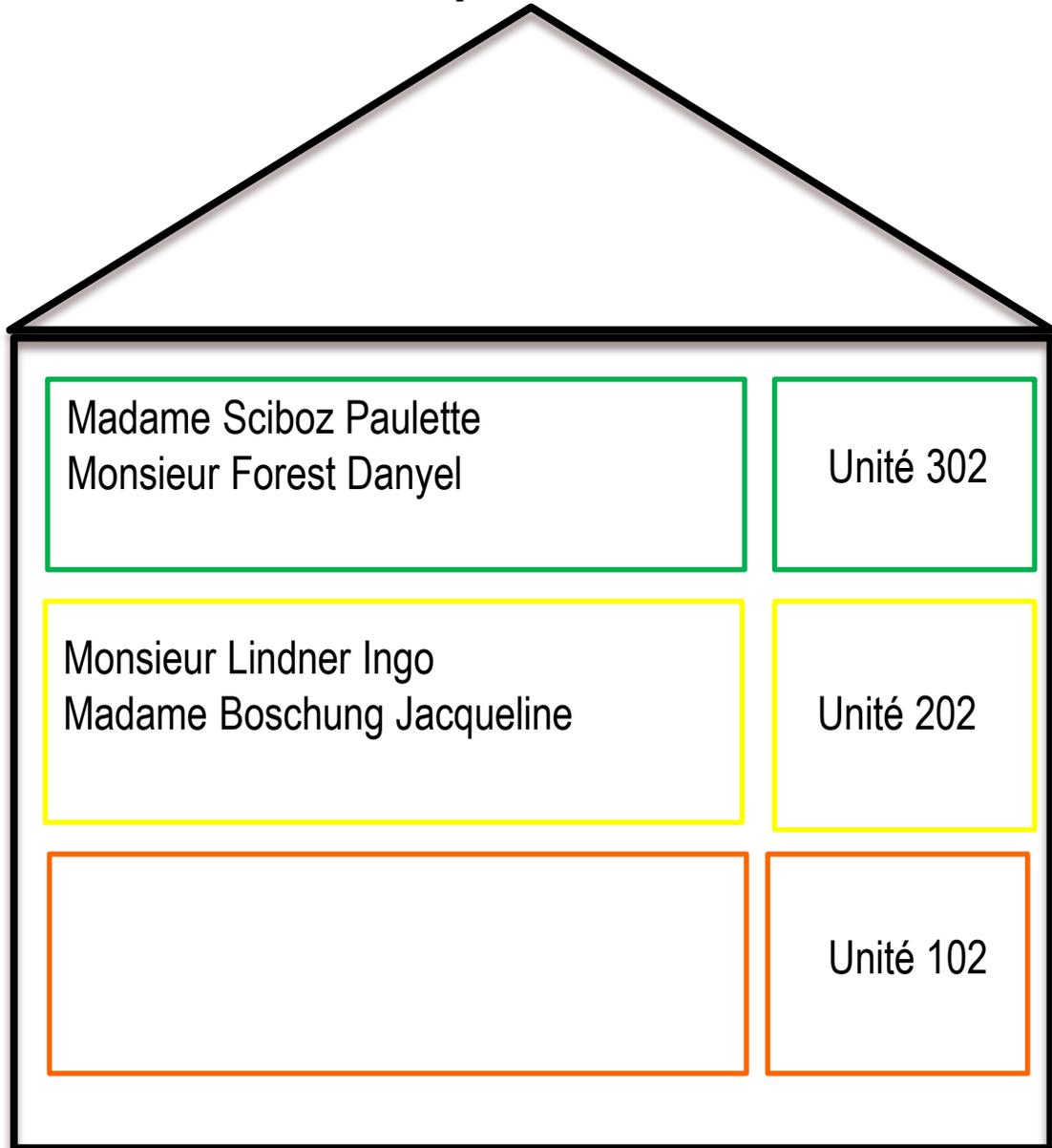


Se lever à la même heure qu'habituellement la nuit du changement d'heure équivaut à gagner une heure de sommeil.



# Vie des résidents

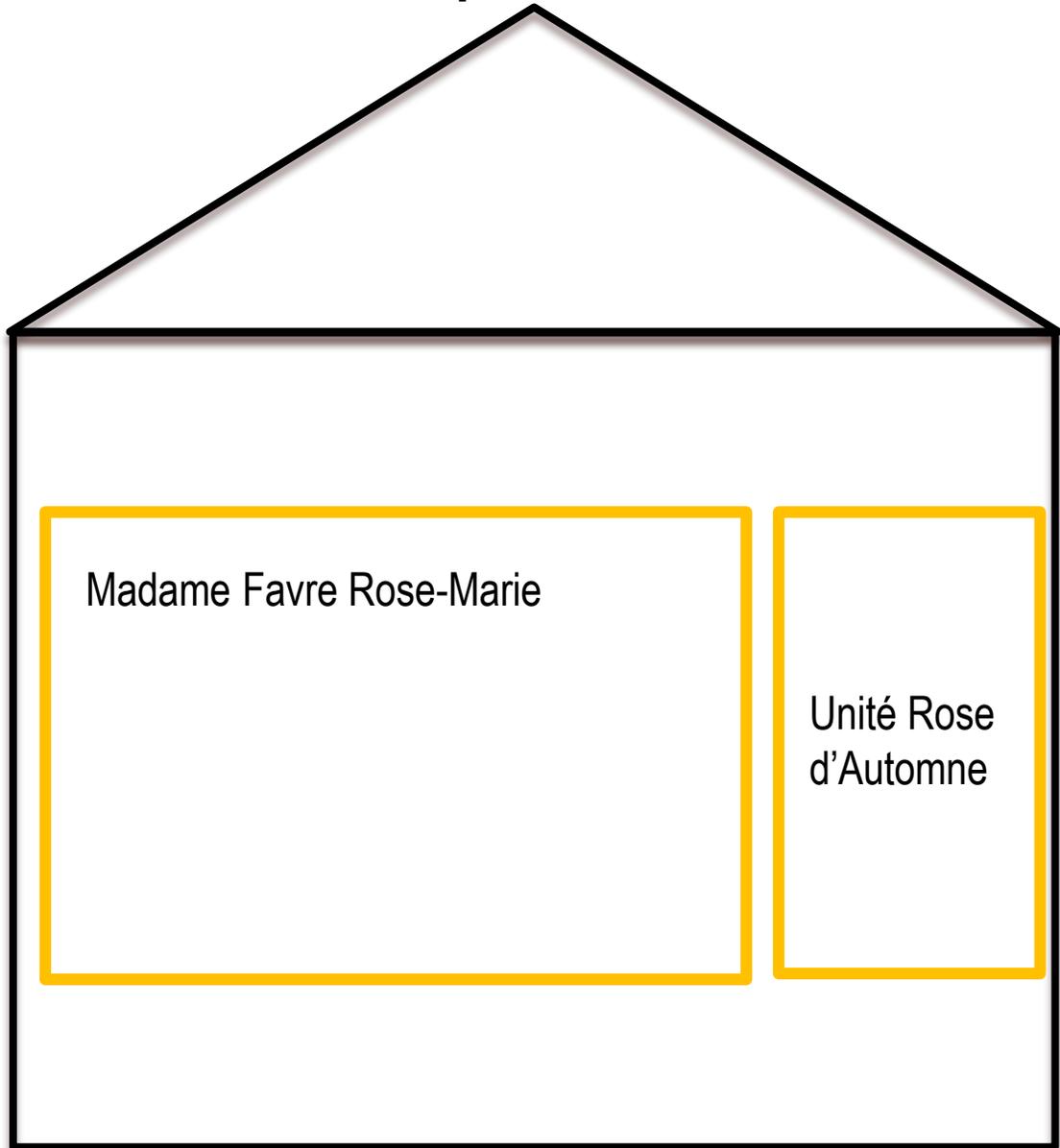
Au sein du Home médicalisé de la Sarine,  
nous avons le plaisir d'accueillir:



**Nous leur souhaitons la bienvenue !**

# Vie des résidents

**Au sein du Home médicalisé de la Sarine,  
nous avons le plaisir d'accueillir:**



**Nous leur souhaitons la bienvenue !**

# Vie des résidents

## Ils ont déménagé

Monsieur Buchs Paul de l'Unité 2

Monsieur Vinard Robert de l'Unité 1

Madame Glannaz Liliane de l'Unité Rose d'Automne

Monsieur Waeber Bernard de l'Unité Rose d'Automne



# Vie des résidents



En ce mois d'octobre, nous souhaitons un joyeux anniversaire à nos chères résidentes et chers résidents :

Madame Renevey Cornelia le 1 octobre (Unité RDA)

Madame Mauron Agnès le 4 octobre (Unité 1)

Madame Boschung Jacqueline le 11 octobre (Unité 2)

Madame Bapst-Scheurer Ursula le 15 octobre (Unité 2)

Madame Thiebaud Marie-France le 19 octobre (Unité 1)

Madame Bruegger Ruth le 20 octobre (Unité 3)



**JOYEUX ANNIVERSAIRE**

Monsieur Audergon Gilbert le 23 octobre (Unité 3)

Madame Vasylenko Marharyta le 25 octobre (Unité RDA)

Madame Cuennet Myriam le 27 octobre (Unité 2)

Monsieur Fragnière André le 28 octobre (Unité RDA)

Madame Nguyen-Huynh Thi Dep Marie le 31 octobre (Unité RDA)



# Vie spirituelle



## MEDITATION DU 24ème DIMANCHE T.O – EXALTATION DE LA CROIX GLORIEUSE L'ART DU DEVENIR, LA SUPPRESSION DU SUPERFLU (Mc 8,27-35)

En 2009, Dominique Loreau a écrit un livre intitulé « L'art de l'essentiel : jeter l'inutile et le superflu pour faire de l'espace en soi ». C'est une traduction de l'Évangile en langage moderne : « Si quelqu'un veut marcher à ma suite, qu'il renonce à lui-même, qu'il prenne sa croix et qu'il me suive » (Mc 8,34). Loreau propose l'art du désencombrement aussi bien physique que mental au quotidien pour parvenir à l'essentiel. Pour atteindre ce but, il faut franchir quelques étapes essentielles : la préparation, l'exercice à travers le travail du négatif sur soi, l'introspection, le bilan, l'application des méthodes de travail adéquates, l'accompagnement adapté, les conseils, etc. Reconnaissons que ce sont surtout nos possessions, nos mauvaises habitudes, nos appétits insatiables et nos mentalités toxiques qui nous attirent souvent des ennuis. Se délester des possessions superflues, c'est aussi se délester des problèmes inutiles. Pour désencombrer sa vie, il faut beaucoup de connaissance de soi et d'ascèse en jetant l'inutile et le superflu. Ce travail du négatif agit, non seulement comme une véritable thérapie, mais aussi comme une catharsis-metanoia pour confluer en un art de vivre. À cette fin, il faudrait parcourir trois étapes principales :

# Vie spirituelle



- Prendre conscience que le souci excessif du bien-être accapare nos pensées et nos énergies vitales. Cela finit par nous éloigner de l'essentiel. Dans notre société d'hyperconsommation, réussir à se dégager des incitations constantes à la consommation est une véritable entrée en résistance contre la superficialité, les apparences et le vide ontologique. Notre société fonctionne sur la frustration programmée en créant incessamment des manques, des besoins et des appétits insatiables. S'en extraire signifie mettre un frein à la fièvre acheteuse et consumériste, mais aussi au mimétisme aveugle.
- Se libérer de la pression sociale avec ses diktats : chercher à tout avoir pour prétendre être plus que les autres, multiplier les loisirs, être en vue (maladie du paraître devenue incontrôlable et exponentiel à travers le nombre de vues dans les réseaux sociaux), se focaliser sur son épanouissement personnel... souvent au détriment de son entourage et de la paix intérieure.
- Se libérer de soi-même : plus grand sera l'espace en nous, plus Dieu pourra y prendre une place de choix, si nous acceptons de renoncer à nous-mêmes et de prendre notre croix (prendre les choses en main, ses responsabilités). Tirillée dans plusieurs directions, notre vie se complique, perd de sa transparence et de sa légèreté. Le cœur et les lèvres deviennent doubles et lourds. Le regard se trouble, les masques se multiplient.

# Vie spirituelle

- « Renoncer à soi-même et prendre sa croix » nous invitent à lâcher prise et à nous désencombrer pour nous préoccuper avant tout du royaume de Dieu (Basileia). Ainsi, saurions-nous nous défaire de toutes les pesanteurs qui nous tirent vers le bas ; nous pourrions aussi devenir légers pour nous élever facilement comme la Croix glorieuse. « Renoncer à soi-même » signifie aussi accepter de perdre pied pour devenir plus souple et plus perméable. Quand on est dans la course de l'avoir, du pouvoir, de la renommée ou du succès à tout prix, on est prisonnier ou conditionné de comparaisons incessantes ; on regarde plus ce qui nous manque (sources des frustrations) au lieu de voir d'abord ce qu'on est et ce qu'on a (sources de satisfaction). On est aveuglé, on ne voit plus les cadeaux que Dieu nous donne en permanence, on ne voit que ce qui nous manque, ce que les autres ont et qu'on n'a pas. Renoncer à soi-même signifie faire un peu de vide pour se remplir de l'essentiel, pour laisser plus de place à Dieu qui veut établir sa demeure en nous. L'essentiel est dans l'être et non dans l'avoir.

Belle méditation à toutes et à tous.

Abbé Bellarmin Mwati, Aumônier du HMS et HFR

# Vie spirituelle



Madame Noth Zita RDA  
Monsieur Tamani Vincenzo RDA  
Madame Greco-Chirizzi RDA  
Monsieur Meyer Hugo RDA  
Madame Delley Danielle RDA

Monsieur Broillet Emmanuel Unité 3  
Madame Fasel Claudine Unité 3

Monsieur Tinguely Francis Unité 2  
Madame Gentilcore Mariamichela Unité 2  
Madame Cunaj-Berisha Zojë Unité 2



Nous adressons toute notre sympathie à la famille et aux ami(e)s

# Jeux

## Sudoku

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

# Jeux

## Solutions sudoku

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

# Jeux

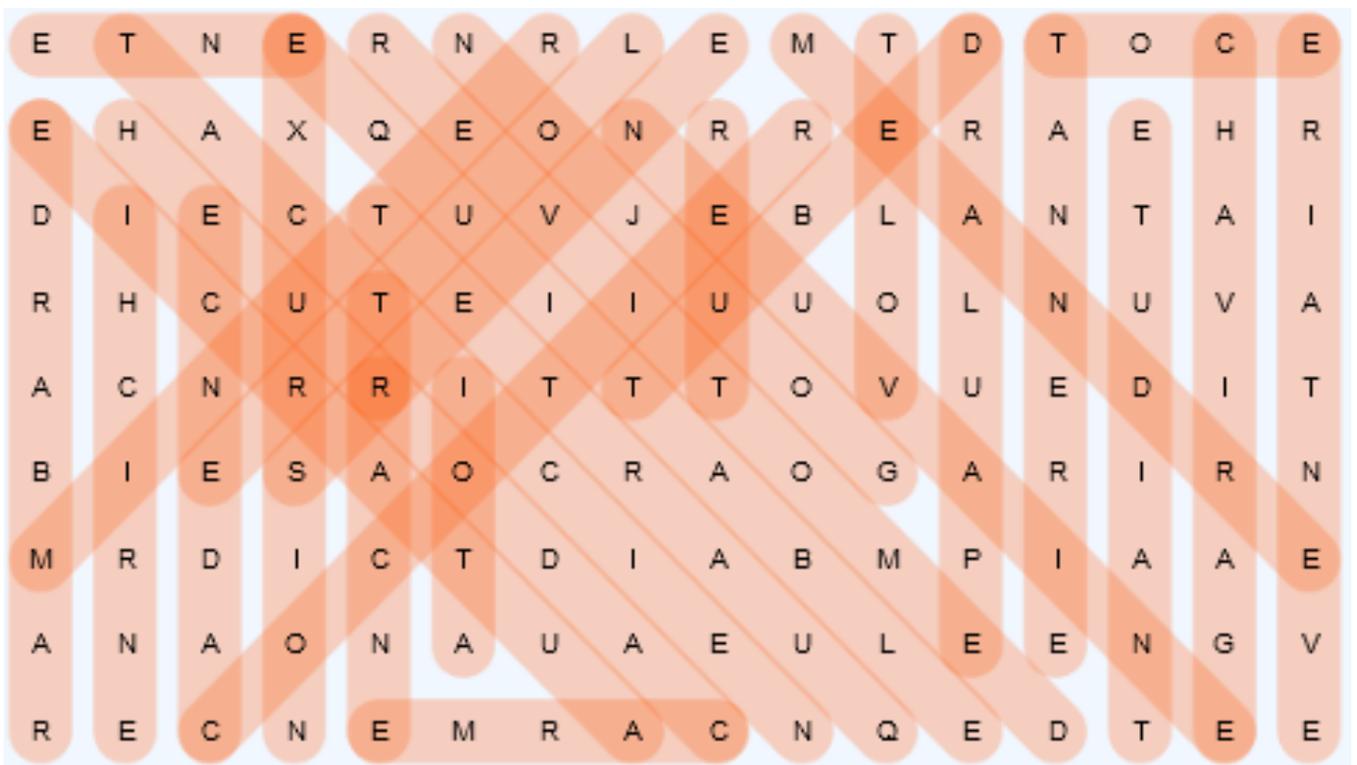
AUTARCIE CADENCE CADOR  
CARME CHAVIRAGE COCOTIER  
DEBUT DEMOTIVER ECOT  
ENCART ENRICHI ENTE  
ENVERS EPAULARD  
EQUITABLE ETUDIANT  
EVENTAIRE EXCURSION  
GOUJON HEUR IOTA LOUTRE  
MEANDRE MINUTER NEUVAINE  
QUARTET RAMBARDE  
TACTICIEN TANNERIE TUER  
VOLET

## Mots mêlés

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

# Jeux

## Solutions mots mêlés



# Jeux

## Mots fléchés

THÉRAPEUTIQUE TELE UNE ESPECE MENACEE	GREFFA ÉGOUTTOIR DU RÔTI	PEAU TANNÉE DE REPTILE EN ÉIRE	COURS DE SARAGOSSE ÊTRE ACTIF	VENDEUR FUMÉ, C'EST DU BACON	IL SE TORTILLE AU BOUT D'UNE LIGNE DE LA POUDRE POUR LA FILLE DE L'AIR
CHANGER DE VITESSE FEMMES LIBRES					IL BAVARDE EN SE LISANT LES PLUMES
LE THORIUM TABLE SUR (SE)	IL APPREND LE COMMANDEMENT		IL N'EXCITE PAS SON BUVEUR		
VERSION DOUBLÉE IL PASSE SUR LES PLUS					ARGON ABRÉGÉ INSTITUT DU MONDE ARABE
QUI EST CONTENT DE LUI IDOLÂTRÉS					CHACUN PEUT Y CRÉER SON SITE
QUI FAIT BEAUCOUP RIRE INGURGITÉ	IL A SES BONNES RECETTES DANS LE VAUCLUSE	FER DE CHARRUE COUPÉE OU ÉPOUS-TOUFLÉE	QUI RESTE EN IMAGE JACASSEUSE	TOUTES DÉFRAÏCHIES PENSE-BÊTE	IL DIRIGE UNE POINTE À TRACER NÉGATION
OPALINE YPRES CHEZ LES FLAMANDS			IL EST SYNONYME DE VACANCES		
ÉPREUVES D'OBS-TACLES					

# Jeux

## Solution mots fléchés

THÉRAPEUTIQUE TELLE UNE ESPECE MENACÉE	C	GREFFA ÉGOUT- TOIR DU ROTI	E	PEAU TANNÉE DE REPTILE EN ÉIRE	C	COURS DE SARA- GOSSE ÊTRE ACTIF	E	VENDEUR FUMÉ, C'EST DU BACON	C	IL SE TORTILLE AU BOUT D'UNE LIGNE	V
V	U	L	N	E	R	A	B	L	E	DE LA POUDRE POUR LA FILLE DE L'AIR	E
CHANGER DE VITESSE FEMMES LIBRES	R	E	T	R	O	G	R	A	D	E	R
V	A	C	A	N	C	I	E	R	E	S	IL BAVARDE EN SE LIS- SANT LES PLUMES
LE THORIUM TABLE SUR (SE)	T	H	IL APPREND LE COMMAN- DEMENT	E	O	R	IL N'EXCITE PAS SON BUVEUR	D	E	C	A
F	I	E						ARGON ABRÉGÉ	A	R	
VERSION DOUBLÉE IL PASSE SUR LES PLUS	V	F						INSTITUT DU MONDE ARABE	I	M	A
F	E	R						CHACUN PEUT Y CRÉER SON SITE	P	OUVRIR LA BOUCHE SANS DIRE UN MOT	
QUI EST CONTENT DE LUI	IDOLÂTRÉS	I						W	E	B	
F	A	T	FER DE CHARRUE COUPÉE OU ÉPOUS- TOUFLÉE	C	QUI RESTE EN IMAGE JACAS- SEUSE	V	TOUTES DEFRAI- CHIES PENSE- BÊTE	F	IL DIRIGE UNE POINTE À TRACER NÉGATION	T	E
QUI FAIT BEAUCOUP RIRE INGURGITÉ	D	E	S	O	P	I	L	A	N	T	E
B	U	IL A SES BONNES RECETTES DANS LE VAUCLUSE	C	U	I	S	I	N	I	E	R
OPALINE YPRES CHEZ LES FLAMANDS	L	A	I	T	E	U	S	E			
I	E	P	E	R	IL EST SYNONYME DE VACANCES	E	T	E			
ÉPREUVES D'OBS- TACLES	S	T	E	E	P	L	E	S			

# Jeux

## Jeux des 8 différences



# Jeux

## Solution des 8 différences



## Coloriage



# Rétrospective

## Fête du 1<sup>er</sup> août



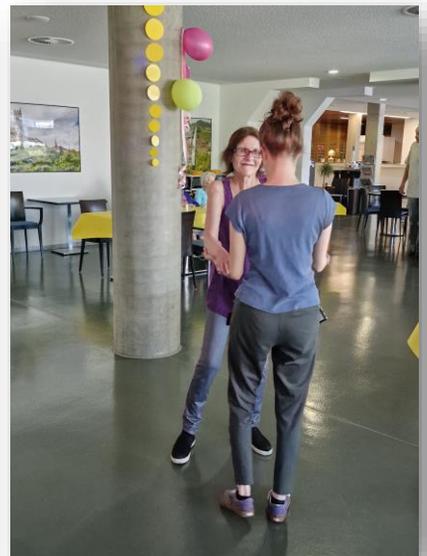
# Rétrospective

## Atelier des 5 sens



# Rétrospective

Goûter des anniversaires d'août



# Rétrospective

## Sortie à Belle-Croix



# Rétrospective

## Bénichon



# Rétrospective

## Bénichon



# Rétrospective

## Présentation de tango



**Nous vous souhaitons  
un joyeux mois d'octobre !**

