

N°3

AUTOMNE

2019



JOURNAL
DU KERMONT

ANNONCE IMPORTANTE

Nous informons nos lecteurs que nous n'enverrons dorénavant plus le programme d'animation mensuel à l'extérieur de l'établissement.

Nous le distribuerons à nos résidants et pour ceux qui aimeraient le consulter, Il sera disponible à la réception ou sur notre site internet www.kermont.ch.

N'hésitez pas à faire part de vos envies ou souhaits pour le contenu du journal au service d'animation.

Sommaire

4-5

Editorial

6-7

Les cadres du nouveau Kermont
prennent de la hauteur !

8-12

Le moment médical

13

La maintenance et le plastique

14-15

Notre nouvelle salle d'animation

16-17

Réflexion sur l'ennui

18-19

Qu'avons-nous fait cet été ?

20-22

La Numérologie

23

Adieu melons, courgettes et tomates

24-25

Quelques instants volés

26-27

Cet automne

28-31

Fitness cérébral

Editeur

Bienvenue en automne !

4

SLADJANA VARONE DIRECTRICE

L Chers Lecteurs,
L'été tire sa révérence tout en douceur, les journées sont plus courtes, le sommet de nos montagnes s'est muni de sa légère cape blanche, les feuilles commencent à tomber et les nuits se rafraichissent...

Vous me direz qu'il était temps après cet été caniculaire.

Mais enfin, on en est bien là, l'automne arrive à grands pas.

La bise commence à souffler, on ressort ses pulls et on rêve déjà d'une raclette...

Chaque changement de saison s'accompagne de modifications d'énergies, tant dans la nature que sur notre organisme.

Alors pour ne pas se laisser emporter par cette baisse de luminosité, je vous envoie à tous un wagon vitaminé chargé en défenses immunitaires et rempli de petits plats mijotés qui réchaufferont vos cœurs et renforceront votre organisme.

ial



**Petite recette pour ne pas se laisser aller
et booster vos défenses immunitaires :**

1. Ouvrez les fenêtres et respirez
2. Prémunissez-vous contre les virus
3. Consommez vitamines et compléments alimentaires
4. Tenez-vous droit
5. Imposez-vous un défi
6. Faites le plein d'énergie

Les cadres du Nouveau Kermont prennent de la hauteur !

6

DAVID GIROD RESPONSABLE RESSOURCES HUMAINES

Le 3 juillet dernier l'équipe d'encadrement du Nouveau Kermont est allée en Valais pour sa sortie au vert. Partie à l'aube, notre joyeuse équipe est arrivée à Sion, après plus de 2h30 de bouchons.

Nous étions attendus par l'équipe de Realfly (infos : www.realfly.ch), qui propose des initiations de saut en chute libre, grâce à un simulateur en circuit fermé qui fonctionne avec un système de soufflerie installé dans un tunnel et qui recrée les sensations réelles de la chute libre (illustration).

Ainsi, après avoir revêtu nos combinaisons, casques et lunettes de protection, nous avons rejoint notre instructeur, qui nous a fait un rapide briefing et donné des instructions avant notre grand saut dans le tunnel de soufflerie de Realfly.

Tels des parachutistes attendant leur tour pour sauter dans le vide, nous attendions sagement notre tour avec pour certains d'entre nous une certaine appréhension...

Finalement chacun son tour a fait un premier saut accompagné de l'instructeur, qui nous guidait et faisait en sorte que nous gardions une bonne position. Les plus téméraires se sont lancés pour un deuxième saut, avec pour les plus courageux une propulsion à 14 mètres de haut, toujours accompagnés par l'instructeur, bien entendu !

Pour tous ce fut une expérience unique, voir même pour certains une bataille personnelle contre le vertige. Après ces sensations fortes, rien de tel qu'un verre de petite Arvine et une bonne assiette de viande séchée pour nous remettre de nos émotions.





« Les plus téméraires se sont lancés pour un deuxième saut, avec pour les plus courageux une propulsion à 14 mètres de haut, toujours accompagnés par l'instructeur, bien entendu! »

7

Attention

le premier qui reconnaît les trois farfelus volants gagne une bouteille de petite Arvine!

Toute l'équipe est retournée au bus, pour prendre à nouveau de l'altitude, mais cette fois sans quitter le plancher des vaches ! Nous avons pris la route en direction de Thyon et sommes arrivés dans un restaurant atypique posé au milieu des pâturages « l'Alpage » où nous avons pu admirer les reines de la région et un panorama à couper le souffle !

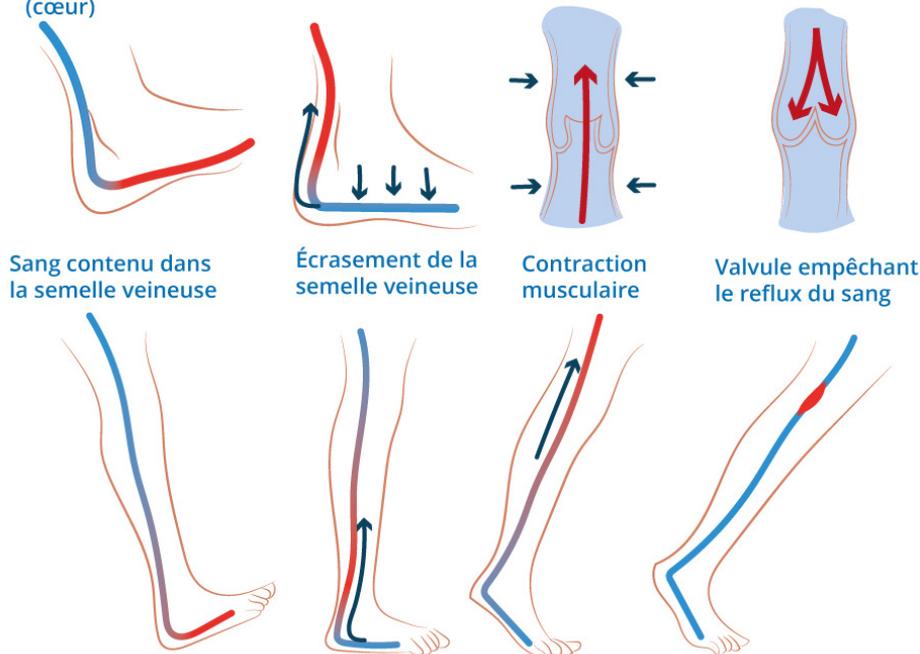
Fondue pour certains, steak tartare de la race d'Hérens pour d'autres et sérac d'alpage. Un « petit » dessert et il nous fallait déjà reprendre la route. Fort heureusement nous n'avons pas rencontré de bouchons sur le chemin du retour.

Ce fut une journée forte en émotions et très sympathique, qui nous a permis de resserrer les liens et de nous retrouver dans un environnement tout autre que celui où nous nous côtoyons chaque jours.



Le moment médical

Écrasement des collecteurs veineux du mollet à chaque pas, les valvules obligeant à une progression vers le haut (cœur)



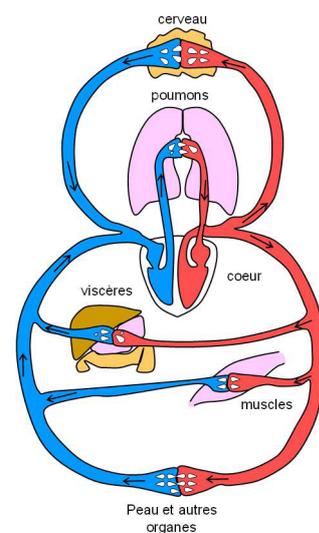
ÉQUIPE DE SOINS

Majoritairement composé de veines profondes, le réseau veineux des jambes joue un rôle essentiel. Mais il est fragile. Comment fonctionne-t-il ? Quels facteurs peuvent influencer sur la circulation sanguine. Pourquoi une varice peut-elle se former ?

Un mouvement de pompe musculaire fait remonter le sang des pieds vers le cœur.

A chaque pas, l'appui du pied sur le sol relance la circulation sanguine vers le haut en direction du cœur.

En se contractant, les muscles de la cuisse et du mollet compriment les veines et soutiennent ce mouvement naturel de pompe.



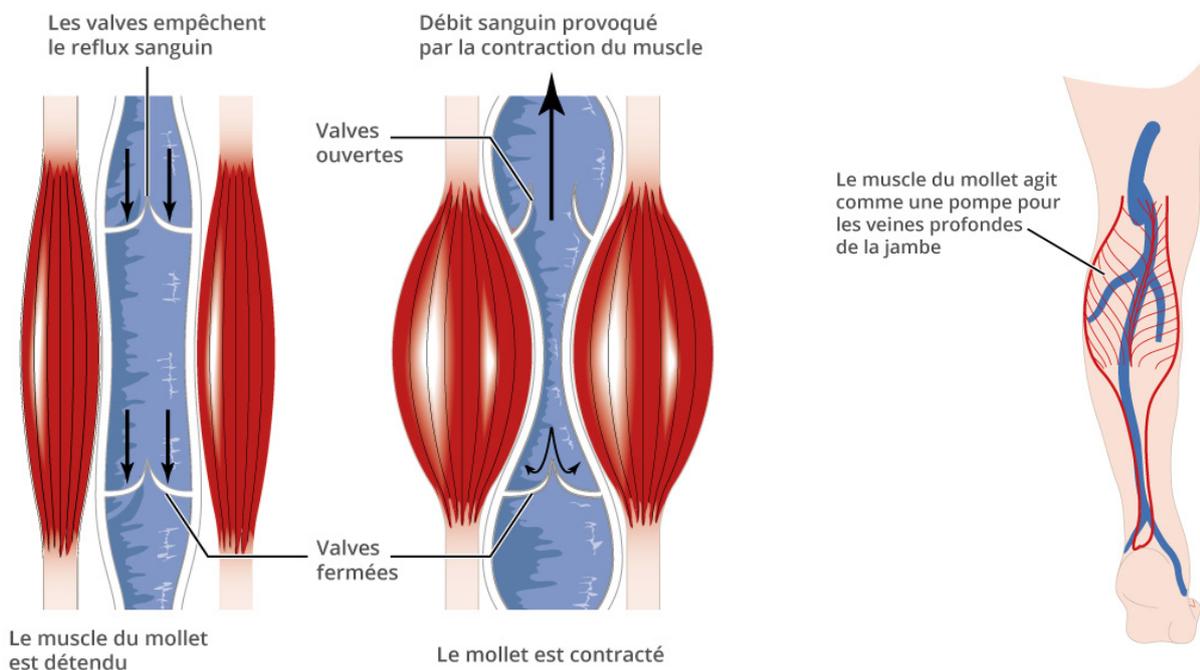
- Circulation veineuse

Les veines conduisent le sang des extrémités vers le cœur.

- Circulation artérielle

Les artères font le chemin inverse.

3 choses à savoir sur les veines des jambes



1 Rôle facilitateur « des muscles » dans le retour veineux

Les veines assurent le retour du sang vicié vers le cœur et les poumons.

Mais le sang est soumis à l'effet de la pesanteur et est donc poussé vers le bas en permanence.

Les pompes musculaires à savoir, les muscles de la plante du pied, les muscles du mollet et de la cuisse, relayées par un effet passif d'aspiration abdomino-thoracique liée à la respiration, permettent le retour veineux.

En se contractant, les muscles com-

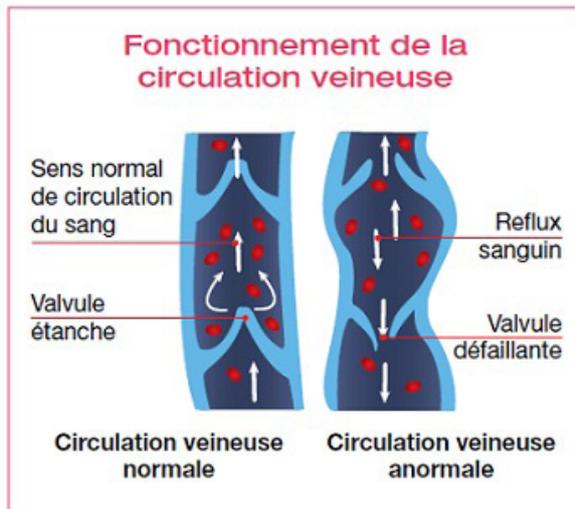
priment et massent les veines qui les entourent, chassant le sang qu'elles contiennent.

L'effet de massage est cependant nul sur les veines superficielles, qui n'ont pas la chance d'être entourées par les muscles.

Le sang superficiel est simplement aspiré passivement dans le système profond, tout en bénéficiant de l'effet anti-reflux des valvules.

En principe le sang ne peut pas redescendre puisqu' à l'intérieur de chaque veine de petits clapets l'empêchent de refluer vers le bas.

3 choses à savoir sur les veines des jambes



Elles drainent 90% du sang circulant dans les jambes. Leur point faible ? Le risque de phlébite. Si un caillot de sang bouche une veine du réseau profond il peut se détacher et partir dans la circulation sanguine et boucher une artère pulmonaire provoquant une embolie.

2 Rôle des valvules « clapets anti-retour » dans le retour veineux

Le système veineux est muni d'un dispositif anti-reflux : Il s'agit de multiples "clapets anti-retour", appelés valvules, intercalés à différents niveaux à l'intérieur de toutes les veines.

Les valvules sont ouvertes et aident au retour veineux en dirigeant le sang dans la bonne direction (vers le haut) lors de la contraction musculaire.

Les valvules se ferment, empêchant le sang de refluer (descendre) lors de la relaxation musculaire.

Les veines ont une paroi extensible qui leur permet de se dilater mais plus difficilement de se contracter. C'est pourquoi une fois qu'une varice est installée, elle ne peut pas regresser.

Un réseau veineux est constitué à 80% de veines profondes. Les veines profondes

passent dans la masse musculaire du mollet et de la cuisse. Elles drainent 90% du sang circulant dans les jambes. Leur point faible ? Le risque de phlébite. Si un caillot de sang bouche une veine du réseau profond il peut se détacher et partir dans la circulation sanguine et boucher une artère pulmonaire provoquant une embolie.

Les veines superficielles ne représentent que 20% du réseau veineux des jambes.

Elles sont situées sous la peau et communiquent avec le réseau profond. Elles drainent 10% du sang circulant dans les jambes. Leur point faible ?

Le risque de varices. Lorsque la paroi de la veine n'est pas assez tonique, elle se dilate et des varices apparaissent.

3 L'importance de « l'activité physique » pour le bon retour veineux

Le système des valvules de nos veines assure le retour veineux jusqu'à un certain point. L'âge, les variations de poids, les changements hormonaux, la pesanteur mettent à mal les valvules.

Les veines supportent mal la pression

Toutes les forces qui exercent sur les veines les font souffrir comme la constipation, l'effort musculaire associé au port d'une charge lourde, certains sports, les kilos superflus, les jeans moulants ou les talons.

Les veines n'aiment pas la chaleur

La chaleur dilate les veines, il faut donc privilégier l'eau fraîche au bain chaud, l'hammam au sauna, et ne pas trop exposer ses jambes au soleil

Notre mode de fonctionnement veineux impose donc une activité musculaire régulière pour un retour sanguin optimum : En effet, en l'absence d'activité physique, les pompes musculaires sont à l'arrêt, les valvules sont ouvertes.

En position debout

la différence de pression entre les chevilles et le cœur empêche un retour veineux efficace. Lorsque le corps se met en mouvement, les pompes musculaires entrent en action et au bout de quelques pas, la différence de pression entre les chevilles et le cœur diminue permettant ainsi un bon retour veineux.

En position assise

L'immobilité prolongée, même en position assise, compromet le drainage. De telles conditions favorisent une insuffisance veineuse posturale typique.



des petits conseils

12

Des petits conseils

Quelques aliments bons pour le sang

1. La vigne rouge

La Vigne rouge est particulièrement recommandée pour améliorer la circulation sanguine. Que ce soit en poudre, sous forme de gélule, en infusion, en baume ou sous forme de gouttes de teinture mère, profitez de ses bienfaits et soulagez vos varices et vos jambes lourdes.

2. Le chocolat

Le chocolat est excellent pour la circulation sanguine. Pas question cependant de prendre du chocolat blanc ou au lait, celui qui nous intéresse est le chocolat noir contenant 70% de cacao minimum.

3. Le gingembre

Cette racine, fréquemment utilisée en médecine naturelle, est excellente pour stimuler la circulation sanguine. Consommez-le frais et non en poudre. Râpez-le cru et faites-le infuser dans de l'eau chaude.

4. La pastèque

Ce fruit juteux et hydratant est un excellent diurétique et antioxydant. Il permet ainsi d'éviter la formation de caillots de sang.

5. L'ail

L'idéal pour le consommer ? Le matin, cru et à jeun. Efficace même si son goût et son odeur peuvent vous déranger... ainsi que votre entourage !

6. Le curcuma

Ce superaliment possède de multiples propriétés : antioxydantes, anti-inflammatoires et antiseptiques. Il est aussi excellent pour améliorer la circulation sanguine, car il diminue l'accumulation de plaques dans les artères.

7. Le poivre de Cayenne

Le poivre de Cayenne stimule la circulation sanguine et renforce les artères. Attention cependant : les femmes enceintes doivent éviter d'en consommer.

8. Le thé vert

Le thé vert est excellent pour la santé ! Cette boisson riche en anti-oxydants est particulièrement conseillée pour améliorer la circulation du sang.

9. Le saumon

Le saumon est un poisson gras à la chair savoureuse et est apprécié des gourmets. Et cela tombe bien puisqu'étant riche en oméga 3 et en acide gras, il est tout indiqué pour améliorer la circulation sanguine !

N'oubliez pas cependant qu'il est conseillé d'alterner dans son alimentation poisson gras et poisson maigre.

10. Les baies de Goji

Elles s'invitent de plus en plus à table les petites baies de Goji ! Et pour cause, elles sont riches en antioxydants notamment des caroténoïdes.

Comment favoriser la circulation du sang dans les jambes ?

Massez vos jambes doucement mais fermement en partant des pieds et en remontant jusqu'au sommet des cuisses. Pensez également à surélever vos jambes au maximum, surtout si vous travaillez assis.

Enfin, n'oubliez pas que l'activité physique est la clé de bien des maux. Marcher une demi-heure chaque jour reste la meilleure des solutions pour lutter contre une mauvaise circulation sanguine.

La maintenance et le plastique

« seulement 20% des déchets plastiques sont recyclés (...). Les scientifiques établissent à 37 % la part des déchets mal gérés et donc voués à polluer la planète et en particulier les océans ».

13

CLAUDE CIRIELLO

RESPONSABLE DE LA MAINTENANCE

Aujourd'hui, nous sommes dans l'ère du recyclage mais qu'en est-il vraiment ?

En réalité, selon un article du Figaro écrit par Séverine Maublanc, publié le 26 juin 2019,

Nous produisons toujours plus de déchets. Malheureusement, aujourd'hui le recyclage atteint ses limites.

En attendant d'éventuelles technologies plus performantes ne serait-il pas profitable de limiter l'utilisation du plastique au maximum ?

Dans votre espace de vie, l'EMS du Nouveau Kermont, après avoir mis en place le tri sélectif, nous essayons désormais de remplacer les emballages plastiques par des emballages lavables et donc réutilisables. Cela nous semble être la meilleure manière de limiter la production de déchets plastiques.



Notre nouvelle sa

CHRISTIANE HENZI RESPONSABLE ANIMATION

Rêvons ...

Au cours des sept années écoulées, nous avons investi avec force l'ensemble de l'établissement, dans le but de faire vivre toute la maison. L'animation devait se rendre visible et audible.

En proposant la majeure partie des animations au patio, au Jardin, à l'extérieur, en sortie, nous avons en quelque sorte désinvesti petit-à-petit la salle d'animation qui est devenue un lieu hybride, de passage, de stockage !

Il était temps de redonner à ce lieu stratégique une âme et une identité que les résidents puissent s'approprier de manière plus autonome !

Pour un espace convivial et chaleureux, composé :

D'une part d'un coin confortable et pimpant dans lequel les résidents pourraient s'installer confortablement pour regarder les chats par exemple. Les deux bibliothèques à casiers contiennent du matériel d'animation spécialisé qu'ils apprécient et que nous utilisons avec eux.

D'un lieu où il y a aussi la possibilité d'écouter tranquillement de la musique ou encore de venir faire des puzzles le week-end lorsque le temps s'étire ...

D'autre part d'un espace de travail pragmatique et épuré, permettant de ranger les multiples éléments qui composent nos diverses attributions. L'ordre est un élément favorisant le caractère accueillant et convivial d'une pièce, il s'agit donc de rationaliser notre espace de travail et de rangement.



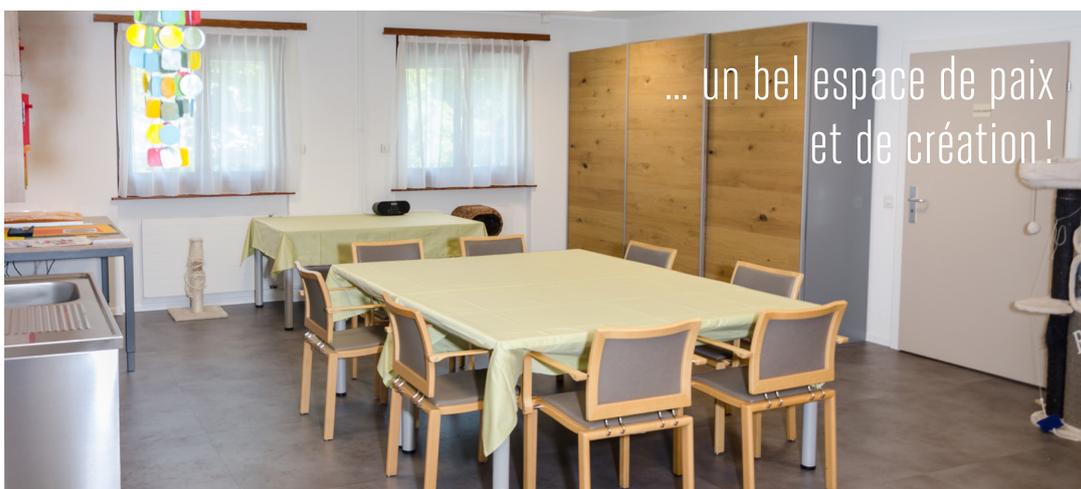
Ile d'animation !



Le royaume des chats ...



Nous avons aussi fait un atelier photos rigolo avec des toiles de fond ...



... un bel espace de paix et de création !

Réflexion sur l'ennui ...

« Dans l'usage habituel, l'ennui se présente sous la forme d'un état émotionnel ou psychologique vécu par une personne dont l'occupation quotidienne est dépourvue d'intérêt, voire monotone. »

CHRISTIANE HENZI RESPONSABLE ANIMATION

Le Larousse nous dit :
« Dans l'usage habituel, l'ennui se présente sous la forme d'un état émotionnel ou psychologique vécu par une personne dont l'occupation quotidienne est dépourvue d'intérêt, voire monotone. »

« Cette sensation, généralement envahissante, souvent liée à une situation de désœuvrement peut quelquefois entraîner un état de détresse émotionnelle, telle que la tristesse. Mais elle peut aussi, de façon paradoxale, entraîner un désir de créativité, afin de combler cette sensation de vide et d'évacuer cette forme d'abattement. »

Dans son ouvrage, publié en 1670, et intitulé « Pensées », le philosophe français Blaise Pascal qui évoquait cette attitude comme une « misère sans cause », définissait l'ennui en ces termes

« Ennui : rien n'est si insupportable à

l'homme que d'être dans un plein repos, sans passions, sans affaire, sans divertissement, sans application. Il sent alors son néant, son abandon, son insuffisance, sa dépendance, son impuissance, son vide. Incontinent il sortira du fond de son âme l'ennui, la noirceur, la tristesse, le chagrin, le dépit, le désespoir. »

On le voit, ce sentiment n'est pas anodin et ne doit pas être prit à la légère.

Tristesse, impuissance, vide, angoisse ... les termes sont forts ! Nous avons eu envie de parler de l'ennui car c'est quelque chose que les résidents évoquent régulièrement ! Que ce soit lors du conseil des aînés ou à d'autres moments, ils expriment ce sentiment de vide et surtout d'inutilité qui les ronge parfois. Ils nous demandent plus d'animation, plus de sorties ... ils nous parlent des week-ends qui n'en finissent pas ! Et nous nous sentons bien impuissants parfois.



Pourtant, il faut replacer ce phénomène dans son contexte, c'est-à-dire l'état de retraité dans un établissement où l'on perd en arrivant tous ses repères et ses habitudes qui sont souvent un garde-fou contre l'ennui justement !

Qu'est-ce que cela nous dit de notre société ? Cette société où il est impératif d'être en permanence en mouvement ... où si l'on n'est pas productif, on perd sa place ... et où la compétitivité est la reine des vertus ! Y'a-t-il encore une place pour la faiblesse, la dépendance, l'immobilité ?

Peut-on encore exalter la contemplation, la rêverie, l'imagination ?

Dans cette course effrénée, l'action domine alors que les générations qui suivent auraient tellement besoin de ce ralentissement, du témoignage des générations précédentes ! Car pour témoigner, il faut prendre le temps de faire remonter ses souvenirs, de mettre du sens dans le vécu puis celui de le raconter. Les mots sont comme des bulles. Ils doivent remonter à la surface à travers les méandres des émotions et des événements parfois chahutés ... L'ennui ce serait comme quand on agite une boule à neige ... c'est le temps qu'il faut pour que les flocons se re-

mettent en place. C'est parfois l'émergence de souvenirs angoissants ou désagréables et là, il faut être fort pour affronter ses zones d'ombre ... cela n'est pas toujours possible !

Une chose est néanmoins sûre, l'animation seule ne suffira jamais à tromper l'ennui. C'est dans la solitude et le calme que la fureur du temps s'apaise ... et aussi dans l'échange. C'est dans le partage de ses expériences que l'utilité de la vie de quelqu'un prend tout son sens. L'effort de restitution est intense et ne doit pas être négligé.

Bien sûr, l'animation peut apporter du divertissement, de l'écoute ou des moyens d'expression. Mais chacun doit affronter pour lui-même ce sentiment de vide intérieur et en faire quelque chose !

Dans d'autres sociétés, il est courant de représenter les vieux assis sur un banc devant la maison qui se racontent des anecdotes passées et regardent la jeunesse virevolter à son tour !

Il est possible que le jour où sera reconnue l'importance de la transmission des expériences de vie, les résidants cesseront de s'ennuyer !

Qu'avons-nous fait cet été ?

18





Admiré le jasmin de laterrasse



Planté des salades



**Bu le thé avec
Madame Fragnière!**



Fait un parcours santé ou des foulards en soie



et bien d'autres choses encore



**Encadré les dessins des résidents
pour en faire une belle exposition !**

La Numérologie

ISABEL GONZALEZ INTENDANTE

La numérologie est une science qui s'intéresse à la symbolique des nombres, elle leur attribue des propriétés symboliques. C'est un guide qui aide à mieux se connaître et qui permet de découvrir le type de chemin qu'on a choisi dans cette vie. Elle propose donc de développer les qualités qui nous manquent ou les domaines qu'on aurait mal travaillés précédemment (*les karmas*).

Quelle est la signification du chemin de vie en numérologie ?

C'est votre destinée, la mission qui vous est offerte, la voie à suivre qui sera finalement la meilleure pour votre évolution et votre épanouissement. Ce nombre est comme une empreinte individuelle de naissance et prend de plus en plus d'importance au fil de votre vie.

Le nombre du Chemin de Vie, ou le nombre natal, est calculé à partir de votre date de naissance.

Le chiffre obtenu doit être réduit à un chiffre inférieur à 10.

En numérologie, nous utilisons 9 années différentes avec pour chacune d'elle, une interprétation spécifique

Exemple :

Vous êtes né le 25 juin 1935

$$2+5+6+10+8 = 31$$

$$3+1 = 4$$

4 est votre numéro de Chemin de Vie

Et voilà, à vous de jouer !

Chemin de vie 1

La vie vous pousse à faire votre chemin tout seul, sans aide, mais rien ne viendra entraver votre progression.

C'est un chemin de vie qui sera marqué par la réussite personnelle et la réalisation de vos rêves.

C'est le chemin d'une vie très active et parfois difficile, mais vous bénéficiez d'une chance certaine qui vous aide à vaincre les obstacles.

Pour réussir sur ce chemin, vous devrez rester positif et déterminé, faire preuve de volonté et de courage, de persévérance et d'originalité, et surtout de garder votre confiance en vous.

Vous êtes une personne réfléchie et même si vous avez à affronter de nombreux changements souvent inattendus, vous ne perdez jamais de vue vos buts.

Vous tenez à ce que vous estimez bon, juste et loyal, et ce que les autres peuvent penser de vous ne vous cause aucun souci.

C'est en gardant votre individualité et en vous servant positivement de vos facultés créatrices que vous réussirez dans la vie, car vous avez l'âme d'un leader.

Chemin de vie 2

Le 2 représente la collaboration avec les autres

Vous devez toujours vous rappeler que ce que vous faites, vous le faites toujours mieux avec les autres.

D'ailleurs, on retrouve rarement un 2 sous le feu des projecteurs, mais plutôt dans l'ombre de quelqu'un d'autre, ce qui ne vous fait nullement souffrir car votre nature est ainsi.

Votre chemin de vie n'en est pas un de

dirigeant; vous n'êtes ni un innovateur ni un meneur de jeu, mais si vous savez tirer profit de vos possibilités latentes, vous pourrez aller très loin et acquérir même une certaine notoriété.

Vous devrez faire preuve de diplomatie, de patience et d'endurance car vous aurez à jouer le rôle de pacificateur et d'intermédiaire sur votre route.

Chemin de vie 3

Le nombre 3 représente une vie de créativité et le besoin d'expression du moi.

On vous retrouve souvent sur scène, mais votre esprit créateur et imaginatif vous permet de réussir dans toutes les activités artistiques en général.

Votre réussite dans ces professions a l'avantage de vous permettre de canaliser et contrôler votre grande émotivité.

Votre chemin de vie favorise les contacts et les relations avec les autres, et vous êtes de ceux dont on recherche la compagnie tellement vous êtes agréables.

Vous êtes une personne sociable et gaie, vous aurez une vie plaisante qui comportera très peu d'obstacles, d'autant plus que vous vivez le moment présent sans vous soucier des problèmes que la vie impose souvent.

Malgré votre bel optimisme, vous êtes déçu lorsqu'arrive un échec, lequel échec est généralement du au fait que vous ne terminez pas ce que vous avez commencé.

Chemin de vie 4

Le 4 représente une vie d'efforts réguliers et de travail qui apporteront le succès.

Vous avez l'amour du travail bien fait et de la régularité.

Pour suivre votre chemin, vous devrez avoir de l'endurance et être loyal.

Si vous vous lancez en affaires, vos entreprises seront sérieuses et stables, avançant lentement mais sûrement sur le chemin de la réussite, car vous faites preuve de prudence.

Vous manquez de fantaisie et d'originalité, mais il faut dire que les changements vous procurent un sentiment d'insécurité et vous avez alors tendance à vous accrocher à tout, aussi longtemps que possible: travail, personne, situation.

Personne pratique et conservatrice, vous évoluez sur votre chemin en construisant avec patience, rigueur et persévérance.

Vous risquez parfois de vous noyer dans les petits détails du quotidien et de malheureusement perdre de vue les choses les plus importantes.

Chemin de vie 5

Le 5 représente les changements, les mouvements, la liberté.

C'est le chemin qui contient d'énormes possibilités et qui promet une vie passionnante.

Ce chemin vous permettra d'acquérir l'indépendance et l'universalité afin de réaliser plusieurs choses à la fois.

C'est grâce au besoin de changement du 5 que les grands progrès sont possibles, car vous avez besoin que les choses prennent de l'expansion et vous faites tout ce qu'il faut pour qu'elles évoluent en ce sens.

Ces changements sont aussi provoqués par une instabilité intérieure qui vous rend si impulsive que vous voulez sans cesse tout quitter et recommencer à zéro.

Vous êtes une personne très active qui connaît de fréquentes transformations, dans tous les domaines de l'existence; vous vous intéressez à tout ce qui vous entoure.

Symbolise également les voyages, les déplacements fréquents et les nombreux contacts.

Chemin de vie 6

Le 6 représente un très grand sens des responsabilités et une vie harmonieuse.

Aider les autres est votre mot clé.

Sur ce chemin, vous aurez des choix difficiles à faire car ce n'est pas toujours évident de s'engager dans la bonne direction. Vous êtes une personne perfectionniste et idéaliste, mais vous devrez développer la souplesse envers les autres et ne pas vous entêter ni vous mettre en colère quand ils n'ont pas les mêmes opinions que vous ou le même idéal.

Votre chemin étant celui du service, on vous demandera souvent de servir ou de rendre service à votre famille, à votre

pays ou même à l'humanité entière; et si on vous apprécie à votre juste valeur, vous réaliserez de grandes choses.

Vous êtes une personne très fidèle, et vos sentiments amoureux sont la plupart du temps très profonds et très sincères.

Chemin de vie 7

Le 7 représente l'indépendance, la vie intérieure et spirituelle, la sagesse et l'analyse.

Vous êtes une personne mystique, hautement intuitive et philosophe, parfaitement capable d'analyser et de trouver les raisons à vos problèmes ou à vos déceptions.

La solitude que vous impose le chemin 7 ne vous fait cependant pas peur car vous avez besoin de pouvoir vous retirer dans le calme et le silence de la méditation pour trouver et garder l'équilibre qui vous est vital.

Vous avez beaucoup de difficultés à exprimer vos émotions; vous êtes une personne froide et réservée mal connue des autres, mais le chemin de vie 7 nécessite d'acquérir, dès votre plus jeune âge, une bonne instruction qui vous apportera les connaissances indispensables pour avancer sur votre route.

Votre principal défaut étant une tendance à vous apitoyer sur votre sort, vous pouvez devenir secret et fuyant, enclin à vous laisser aller lorsque vous êtes incertain de ce que vous devez faire.

Chemin de vie 8

Le 8 représente l'ouverture à la réalisation de soi-même et au pouvoir matériel. Si vous vivez en harmonie avec les exigences de ce nombre, le résultat sera une grande réussite matérielle; vécue négativement, ce sera une route de karma, le négatif appelant les choses négatives.

Cette réussite matérielle n'est pas donnée, bien que Saturne, à laquelle le nombre 8 est associé, vous donne son influence bénéfique sur le plan matériel. Il vous faudra travailler très dur pour atteindre la prospérité qui gravite autour du nombre 8, mais vous n'avez pas peur des obstacles que vous voyez comme des défis à relever.

D'ailleurs, vous travaillez si fort pour réussir que les problèmes de santé et l'épuisement vous guettent constamment; vous êtes un exemple de courage.

Vous devez donc garder votre bon sens de l'équilibre, un jugement sûr et l'esprit en éveil, en tout temps et en toute occasion, pour tout ce qui concerne l'argent et la manière d'en gagner.

Vous tendez à devenir une personne d'importance, et votre chemin est marqué par les réalisations d'envergures.

Chemin de vie 9

Le 9 est le nombre de l'idéal et du dévouement à l'humanité.

C'est un chemin difficile si vous ne savez pas vous dépouiller de vos ambitions personnelles, mais généralement, les gens qui sont sur ce chemin ont un sens inné et très développé de la compassion et font preuve d'une profonde humanité. Votre route est de donner plus que vous ne recevez et même si vous avez conscience de votre valeur, vous devez rester une personne compréhensive et sensible, garder l'esprit ouvert, avoir le sens du dévouement et du courage et ne pas rechercher l'amour.

Vouloir le bien des autres avant le vôtre, comprendre votre prochain et l'aimer sans rien demander en retour, c'est votre rôle principal.

Votre chemin est également caractérisé par les voyages, autant pour l'âme et l'esprit que pour la réalité.

Doté d'une certaine dose de magnétisme, vous êtes une personne tolérante, émotive, sensible, sentimentale et romanesque, et il vous faudra parfois vaincre une tendance aux rêves ou aux illusions. Bien vécu, ce chemin apportera une réussite immense si vous poursuivez votre but pour le bien de l'humanité et pour l'évolution de notre civilisation.

source :

<https://www.numerologie.gp/numerologie/signification-chiffres-numerologie/>

Adieu melons, courgettes et tomates...

ROMAIN ROUGET CHEF DE CUISINE

Notre bel été prend fin pour laisser place à l'automne.

En cuisine, cette saison, va nous donner de nouvelles armes pour aiguïser les papilles de nos convives. Côté fruits : figes, raisins et pommes. Côté légumes : choux, courges et champignons seront de la partie aussi.

Et on n'oublie pas, bien entendu, le gibier qui est tant apprécié avec la période de la chasse. Et pour nos yeux, le plus beau des spectacles avec le somptueux panel de couleurs de nos paysages à contempler sans modération.



Quelques instants volés ...



24

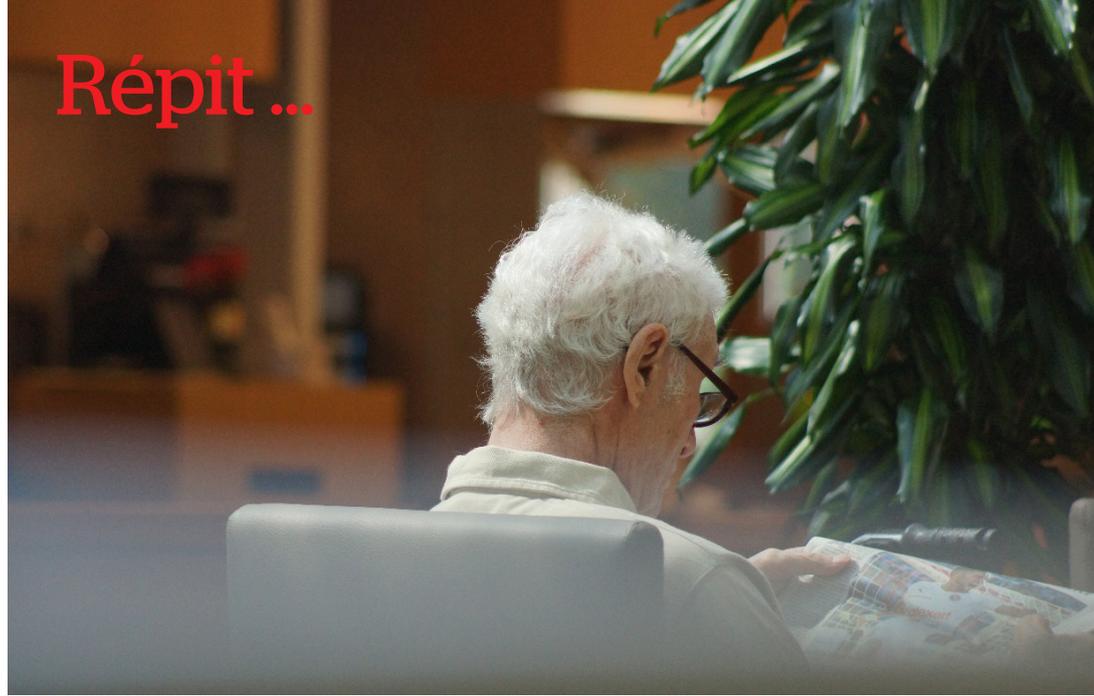
Il y a des fleurs et ... des fleurs !



Nous remercions Monsieur Mottaz qui a été notre reporter photo tout l'été !



Répit ...



Sourires...



À la plages...



Cet automne

26

Cet automne nous réserve de belles journées :

Pour faire honneur à la semaine du goût, nous aurons un repas gastronomique le **18 septembre**, concocté par Dominique Gauthier et réservé aux résidents.

Nous pourrons déguster des champignons lors d'une soirée spéciale automne ainsi que des fromages le mois suivant ...

Nous aurons le plaisir de voir un spectacle de danses indiennes le **17 septembre à 16h15** lors de notre mois sur l'Inde !

Nous allons également commencer à fabriquer nos fameuses décorations de Noël !

Sorties au cinéma, au restaurant, ballades automnales et visite de Notre Dame des sept douleurs à Versoix, en cours de restauration ...

17 septembre à 16h15 :

Spectacle de danses indiennes

18 septembre :

Repas gastronomique par Dominique Gauthier



Une exposition d'art contemporain

réalisée par des artistes genevois viendra interroger nos sens durant le mois de **novembre** !



Vous pourrez jouer en famille

avec les jeux que nous avons installés à la bibliothèque. Il y a même une série de jeux pour enfants que nous avons installés là non pas parce que nous vous prenons pour des enfants, mais parce nous pensons ainsi vous offrir la possibilité de jouer avec vos petits-enfants lorsqu'ils viennent voir !



Mais encore :

La maison Mota viendra le 1er octobre avec la mode automne-hiver. Ce sera pour vous l'occasion de faire du shopping à domicile ...

Nous organisons également cette année un marché de Noël qui aura lieu le 3 décembre auquel vous êtes bien entendu conviés.

Nous fêterons l'Escalade

le 10 décembre !

Tous les déguisements seront les bienvenus ...

Nous vous annonçons d'ors et déjà la date de notre traditionnelle fête de Noël. Elle aura lieu le samedi 14 décembre 2019. Vous recevrez en temps voulu des informations supplémentaires ainsi qu'un bulletin d'inscription.

... et encore bien d'autres réjouissances !

Bref, de quoi savourer cet automne et d'attendre l'hiver de pied ferme !

Nous profitons de cet espace
pour remercier

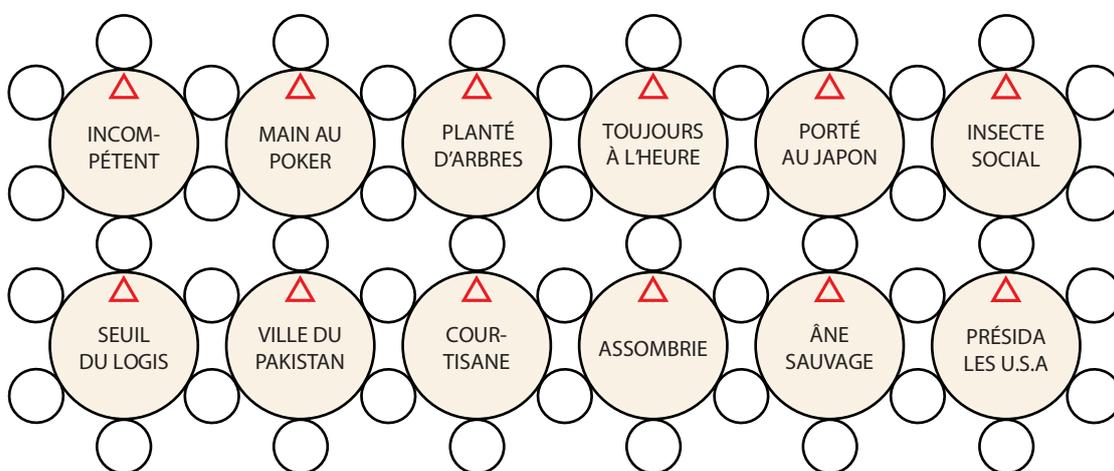
novae
Partisans du goût

qui non seulement nous régale
chaque jours mais qui de sur-
croît sponsorise ce journal !

Nous vous rappelons également que vous pouvez vous procurer un programme d'animation à la réception ou le consulter sur notre site internet.

Fitness Cérébral

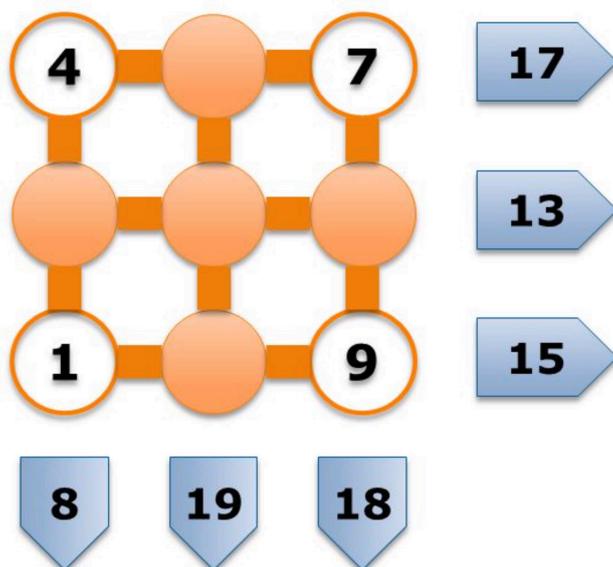
RONDE DES MOTS



28

FUBUKI FACILE

Utiliser les jetons pour compléter les additions



L'EFFET STROOP

Prononcer à voix haute les **couleurs** et non les mots

BLEU **GRIS**
BLANC **VERT**
ROSE **ROUGE**
JAUNE **BRUN**
BLEU **ORANGE**

29

MOTS COUPÉS

Reconstituer les 16 noms de métiers

Rou	lote	Ju	Mar
teur	Plom	Ou	rin
Den	Gen	ger	mier
cher	tier	Pom	Fac
chand	Ma	ge	Cher
Fer	bier	tier	tiste
vrier	Bou	Pi	darme
pier	Lai	cheur	Ber

TAKUZU FACILE

Remplir la grille avec les chiffres 0 et 1.

Chaque ligne et chaque colonne doit contenir autant de 0 que de 1.

Il ne doit pas y avoir plus de deux 0 ou 1 placés l'un à côté ou en dessous de l'autre. Les lignes ou colonnes identiques sont interdites

Exemple:

	1		0
		0	
	0		
1	1		0

→

0	1	1	0
1	0	0	1
0	0	1	1
1	1	0	0

N° 1

		1				1	1
0							1
			0	1	1		
			0	1			
1							
						0	
	1			1			0
	1		0	0		1	
			0			1	
	0			0			1

N° 2

					1			0	
	0			1					
1					1	1			
			0				0	0	
1		1		1	1				
						0		1	
		0		1				1	
						0			0
	0	0							
				1				0	1

N° 3

	1		0					
0				1		0		
			0					1
	1	1				0		
				1				1
	0				0			0
	0	1				1		
				1	1		0	0
		1	1				0	0

N° 4

0	0							
0	1		1		0		0	0
				1		1		0
1		0					1	
					1			
		0					0	
						0		
		1			0		1	1
1	1						1	
1								

DEVINETTE

Une tortue dit à un renard:

«Je suis sûre que je peux te battre au 100 mètres même en démarrant 200 mètres derrière toi!»

Est-ce possible?

Votre réponse :

C'EST UN PEU BÊTE

Quel est l'animal qui fait toin-toin ?

Votre réponse :

VRAIMENT BÊTE CELLE LÀ

Comment reconnaît-on un enfant belge dans une nurserie ?

Votre réponse :

SUDOKU

Complétez la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9
Ils doivent obligatoirement figurer une seule fois dans
chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3X3

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

Vous pouvez venir chercher la solution des jeux à la salle d'animation.