

Les chroniques du Kermont



Février - Mars
2026

Editorial	3
Du côté des résidents	4
Du côté du personnel	5
Un peu de sport	6
Le hanami	8
Voyage, voyage	10
Vive les couleurs	12
Découvrons un produit local	13
Poème	14
Souvenons-nous	15
Les anniversaires	16
À vos agendas	17
La luminothérapie	18
Infos	20
Album photo	22
Événements particuliers	24
Jeux	26

Ont participé à la rédaction

Anna Granvisir

Angelo d'Alessandro

Mathieu Morello

Luca Piccirillo

Fabienne Lottaz



Chères lectrices, chers lecteurs,
Les mois de février et mars forment un pont particulier dans l'année. Février nous invite encore à la douceur de l'hiver, aux moments calmes passés bien au chaud, tandis que mars annonce déjà le retour de la lumière, des jours qui s'allongent et d'un printemps que l'on attend toujours avec impatience.

Février est souvent un mois discret, parfois froid, mais il nous rappelle l'importance de prendre soin de soi. C'est le moment de savourer les petits plaisirs simples : une bonne lecture, une conversation partagée, un souvenir raconté ou encore un regard posé sur les photos d'hier. Ces instants sont précieux, car ils

nourrissent le cœur et l'esprit.

Puis arrive mars, porteur de renouveau. Les premiers bourgeons apparaissent, les oiseaux se font plus présents et l'envie de sortir, même pour une courte promenade, se fait sentir. Le printemps symbolise l'espoir, l'énergie retrouvée et la continuité de la vie, à tout âge. Il nous rappelle que chaque saison a sa beauté et que chaque jour peut apporter une petite joie nouvelle.

Nous vous souhaitons une très belle fin d'hiver et un printemps plein de douceur.

Bonne lecture à toutes et à tous.

Fabienne Lottaz

Responsable animation





Madame
Denise ALBASINI



Monsieur
André BARD



Madame
Erika SUDAN



Madame
Susanna GSCHWEND



Monsieur
Dietmar STEINMETZ



Madame
Paulette HAURI

*Nous vous souhaitons la bienvenue et
un agréable séjour parmi nous.*





Jérôme BENOIT
Employé en restauration



Florian BAFTIJA
Civiliste dans le service
de l'intendance



Errikos STREICH
Civiliste dans le service
d'animation

Un peu de sport

« Le mouvement est le principe de toute vie », disait un certain Michel-Ange.

De manière plus générale et à notre niveau, cela signifie que le sport est bénéfique pour la santé. C'est dans cet esprit que nous avons décidé, depuis l'année dernière, avec notre aide-soignant Hugo, également référent ergomotricien de l'établissement, de créer et d'organiser des journées sportives.

Mais qu'est-ce qu'un ergomotricien ?

La personne référente ou ressource en ergomotricité joue un rôle essentiel dans la prise en soin. Sa mission est de favoriser et de renforcer l'autonomie, tout en prévenant les troubles musculaires et posturaux chez les collaborateurs. En d'autres termes, l'ergomotricien est un spécialiste du mouvement, qui veille à ce que celui-ci soit à la fois efficace, sûr et adapté à chacun.

Grâce à ses compétences et à ses ressources, la journée sportive est devenue pour nous un élément essentiel pour travailler le corps tout en s'amusant. Elle permet de prendre soin de soi tout en renforçant la force musculaire en profondeur, afin de limiter au maximum les risques et de favoriser l'autonomie.



Ces journées sportives, organisées en collaboration avec Hugo, viennent compléter les séances de gymnastique hebdomadaires déjà en place dans nos animations. Sur la journée, nous prenons le temps d'effectuer une bonne préparation articulaire et musculaire le matin. Celle-ci est suivie de parcours santé préparés par notre Hugo national, comprenant des exercices variés de coordination, d'équilibre et de renforcement musculaire. Ces parcours ont pour objectif de proposer

un tracé semé d'obstacles, adapté aux capacités de chacun, afin de stimuler le corps tout en conservant le plaisir du mouvement.

Venez partager ces moments avec nous. Notre premier rendez-vous est le **19 février**. Vous retrouverez les autres dates dans nos prochaines chroniques du Kermont.

Une nouvelle année placée sous le signe de la santé et du bien-être !

Hugo et Luca





Le Hanami

La fête des cerisiers en fleurs au Japon

Chaque printemps, le Japon se pare de rose et de blanc. C'est la saison du **Hanami**, une tradition très ancienne qui célèbre la floraison des cerisiers, appelés **sakura**.

Le mot *hanami* signifie littéralement « regarder les fleurs ». Depuis plus de mille ans, les Japonais prennent le temps d'admirer ces arbres en fleurs, symbole de beauté et de renouveau.



Un moment de partage et de détente

Lorsque les cerisiers commencent à fleurir, les familles, les amis et parfois les collègues se retrouvent dans les parcs. Ils s'installent sur des nattes,

mangent ensemble, discutent et profitent du paysage. Les personnes âgées y participent aussi avec beaucoup d'émotion, car ce moment rappelle la valeur du temps qui passe.



Le Hanami n'est pas une fête bruyante. C'est surtout un instant de calme, de contemplation et de convivialité. Cette idée touche particulièrement les personnes âgées, car elle invite à se souvenir, à apprécier les moments vécus et à profiter du présent.

Une tradition encore très vivante

Aujourd'hui encore, le Hanami est très important au Japon.

Les informations annoncent la progression des fleurs du sud au nord du pays. Chacun attend ce moment avec impatience. Même à la tombée de la nuit, certains parcs restent éclairés pour admirer les cerisiers sous les lumières, créant une ambiance douce et poétique.

Une invitation à la contemplation

Le Hanami nous rappelle qu'il est parfois bon de ralentir, d'observer la nature et de partager un moment simple avec ceux que l'on aime.

Une belle leçon de sérénité venue du Japon.

Notre civiliste Errikos a eu la chance de voyager pendant quatre mois au Japon en 2025. Passionné par ce pays aux mille visages, il vous propose une immersion de deux jours pour découvrir une île fascinante, entre traditions ancestrales et modernité effervescente. À travers récits personnels, anecdotes de voyage et découvertes culturelles, il vous invite à explorer le Japon tel qu'il l'a vécu, au plus près de son quotidien et de ses habitants.



Journées japonaises
19 et 20 mars

日本の日々
3月19日と20日



Jeudi 19 mars

10h30: Errikos nous présentera le Japon à travers ses photos de voyage

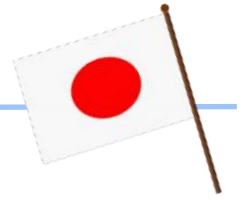
15h30: Nous confectionnerons des lanternes japonaises

Vendredi 20 mars

10h30: Film: « Japon, zen » de Pierre Brouwers

12h00: Repas japonais préparé par notre équipe de cuisine

15h30: Nous aurons l'honneur d'accueillir Madame Emiko Okamoto, ambassadrice du thé japonais. Elle nous fera découvrir le thé japonais, proposera une initiation au port du kimono et partagera son expertise sur l'art japonais.



Le Japon : un pays entre tradition et modernité

Le Japon est un pays situé en Asie, à l'est du continent. Il est composé de plusieurs îles entourées par l'océan. C'est un pays lointain, mais très apprécié pour sa culture, sa nature et son art de vivre.



Une histoire riche et ancienne

Le Japon possède une histoire de plusieurs milliers d'années. Pendant longtemps, le pays a vécu presque isolé du reste du monde, ce qui lui a permis de préserver des traditions très fortes.

On y trouve encore aujourd'hui des temples anciens, des jardins paisibles et des cérémonies transmises de génération en génération.



Un profond respect des traditions

Les Japonais accordent une grande importance au respect, à la politesse et à l'harmonie. Les gestes du quotidien sont souvent accompagnés de salutations.



Les traditions, comme la cérémonie du thé, l'art floral ou le port du kimono, occupent toujours une place importante, notamment lors des fêtes.



Une nature très présente

Malgré les grandes villes, la nature occupe une place essentielle au Japon. Montagnes, forêts, rizières et mers entourent les habitants.



Les saisons sont très marquées : la floraison des cerisiers au printemps, les feuilles rouges en automne ou la neige en hiver sont très appréciées.



Un pays tourné vers l'avenir

En même temps, le Japon est un pays moderne. Les grandes villes, comme Tokyo, sont connues pour leurs trains rapides, leurs technologies avancées et leur organisation. Cette modernité cohabite avec les traditions anciennes, ce qui rend le pays unique.



Un art de vivre basé sur la simplicité

Le Japon invite à prendre le temps, à apprécier les choses simples et à respecter la nature. Cette philosophie de vie séduit beaucoup de personnes à travers le monde.



Fabienne Lottaz



La fête de Holi, célébrée en Inde le 4 mars, est l'une des traditions les plus joyeuses et les plus colorées au monde. Elle marque la fin de l'hiver et l'arrivée du printemps, une période synonyme de renouveau, d'espoir et de bonne humeur. Durant cette fête, les rues se remplissent de rires, de musiques et de danses, tandis que petits et grands s'aspergent de poudres colorées.

Holi est un moment unique où les différences sociales, culturelles ou générationnelles disparaissent, laissant place au partage, à la convivialité et à la joie de vivre.

Cette fête symbolise également l'amitié, le pardon et le fait de repartir sur de nouvelles bases.

Les couleurs utilisées représentent l'énergie, la positivité et la diversité, transformant chaque lieu en un véritable arc-en-ciel vivant. En Inde, la fête de Holi est attendue avec impatience par tous, car elle permet de se retrouver, de célébrer ensemble et de créer des souvenirs inoubliables dans une ambiance festive et bienveillante.

Dans ce même esprit de joie et de convivialité, nous organiserons à notre tour, le **4 mars**, une journée haute en couleurs au Nouveau Kermont. Ce moment festif sera l'occasion de se rassembler, de découvrir l'esprit de la fête de Holi et d'arborer nos plus belles tenues colorées.

Mathieu, animateur



La bière, appréciée pour sa diversité de goûts, de textures et d'arômes, est aujourd'hui bien plus qu'une simple boisson: elle incarne un véritable savoir-faire artisanal et un patrimoine culturel en constante évolution.

La fabrication de la bière repose sur quelques ingrédients essentiels: l'eau, le malt, le houblon et la levure. Après le maltage et le brassage, le moût obtenu est chauffé puis aromatisé avec le houblon, qui apporte amertume et arômes. Vient ensuite la fermentation durant laquelle la levure transforme les sucres en alcool et en gaz carbonique. Selon les recettes, les temps de fermentation et de maturation varient, donnant naissance à une incroyable palette de styles : blondes légères, ambrées maltées, blanches rafraîchissantes, IPA intensément houblonnées ou encore bières plus sombres et complexes.

Nos régions ont du talent

Ces dernières années, la Suisse romande a vu fleurir de nombreuses brasseries artisanales.. Parmi elles, certaines se distinguent par leur créativité et leur engagement.

La brasserie Vélosophe

Installée à Chambésy, la brasserie **Vélosophe** est un projet engagé, qui allie passion pour la bière, respect de l'environnement et esprit local.

Fondée sur des valeurs de durabilité, Vélosophe privilégie une production artisanale en circuit court. On y retrouve des bières de caractère qui font la fierté de ses habitants de Chambésy.

Venez découvrir ces bières lors de notre soirée **le mercredi 18 février** à l'EMS et en apprendre davantage sur le travail des brasseurs de notre région.

Luca, animateur



Le souffle et l'écho

La vie est un chemin, parfois une forêt sombre,
Où l'âme s'égare, cherchant une lumière,
Sentant l'ombre des arbres et la douce tristesse,
Écoutant le ruisseau murmurer son mystère.

Elle est l'écho d'un rire, d'une larme tombée,
Un murmure du vent dans les champs de blé,
Le scintillement d'une étoile lointaine,
Une promesse d'amour dans le cœur qui s'éveille.

On danse sous la pluie, on apprend à vieillir,
Le corps s'use, le front se marque des années,
Mais l'amour reste un phare, un souffle infini,
Une force qui nous lie à l'éternité.

Car la mort n'est qu'un passage, une pièce à côté,
Où l'on ne dort pas, mais où l'on devient tout:
Le souffle, la lumière, la douce pluie d'automne,
Une part de ce monde, un amour qui se noue.

Ainsi, la vie s'écoule, un fleuve vers la mer,
Emportant nos pas, nos joies, nos peines, nos rêves,
Pour renaître encore, dans l'éternel hiver,
En une fleur nouvelle que le printemps soulève.



Monsieur
Francesco DI RELLA



Madame
Anne-Marie PRELAT



Monsieur
Paul SCHNETZER



Monsieur
André ALBASINI



Monsieur
Jean PERRET



Madame
Vèrène ROMAN



Madame
Mireille ROSCHI

Les anniversaires

En février

Josiane WALKER	2 février
Gertrud L'EPLATTENIER	23 février
Margarete MUNOZ	23 février

En mars

Suzanne ALLENBACH	9 mars
Christiane MAGNIN	14 mars
Gabrielle KOENER	22 mars
Marie-Madeleine WENGER	23 mars
Anna JOSS	23 mars
Mercedes BARRAGUER	30 mars

La Direction et tous les collaborateurs du
Nouveau Kermont vous souhaitent un
joyeux anniversaire



Rencontres avec les familles

L'année dernière, nos rencontres avec les familles ont été un vrai succès ! des rires, des discussions et des délicieux moments partagés. Ces instants privilégiés ont permis à chacun de se sentir au cœur de la vie de notre EMS, de créer des souvenirs avec leur parent et de renforcer les liens entre les familles.

La bonne nouvelle ? **on remet ça cette année !**

Avec toute notre énergie et notre enthousiasme, nous avons hâte de vous retrouver pour de nouvelles occasions de convivialité et de gourmandise.

Voici les rendez-vous à noter dans vos agendas :

- **Raclette des familles : 14 mars**
- **Buffet canadien des familles : 13 juin**
- **Brunch des familles : 17 octobre**

Pour que tout se passe au mieux, nous vous demandons de vous inscrire à la réception ou auprès du service d'animation.

Attention, les places sont limitées : premier arrivé, premier servi ! Alors réservez vite vos dates !

Nous nous réjouissons de vous retrouver et de partager ces moments conviviaux ensemble.

Le service d'animation



La Luminothérapie, un soin de lumière au service du bien-être des Résidents

A l'EMS, le bien-être des Résidents est au cœur de nos préoccupations quotidiennes. Parmi les approches non médicamenteuses qui ont fait leurs preuves, la luminothérapie occupe une place de plus en plus importante. Simple, douce et non invasive, elle utilise une lumière spécifique pour soutenir l'équilibre naturel de l'organisme de tous et surtout de nos aînés. Et c'est un souhait vivement approuvé par tous de le mettre en place au Nouveau Kermont.

Qu'est-ce que la luminothérapie ? quels sont ses bienfaits ?

La luminothérapie est une méthode qui consiste à exposer une personne à une **lumière artificielle proche de la lumière naturelle du jour**, à une intensité contrôlée. Cette lumière agit sur notre horloge biologique

interne, appelée *rythme circadien*, et régule notamment le sommeil, l'éveil, l'humeur, ou encore l'énergie au cours de la journée.

Avec l'âge, l'exposition à la lumière naturelle diminue souvent : Moins de sorties, mobilité réduite, journées plus longues à l'intérieur, notre saison un peu capricieuse hivernale, ce qui peut perturber ces rythmes naturels.

Les bénéfices constatés, sur le Résident peuvent aussi l'être sur toute autre personne lambda comme vous et moi :

- L'amélioration du sommeil: Cela favorise l'endormissement le soir, peut diminuer les réveils nocturnes, et cela pourrait aussi réduire cette inversion du rythme nycthémeral (alternance jour-nuit)

- Soutient l'humeur: La luminothérapie réduit des symptômes tels que l'apathie, le repli sur soi, l'absence de plaisir là où il y en a habituellement (anhédonie), les symptômes dépressifs.

- Nos Résidents pourraient avoir plus d'énergie dans la journée, et cela pourrait aussi apaiser les troubles comportementaux comme l'agitation, l'errance chez des Résidents qui présenteraient des troubles cognitifs ou comportementaux.

- Et pour toute personne lambda, cela enrichit les interventions non médicamenteuses, améliore le climat relationnel, réduit certains comportements difficiles liés à la fatigue ou au stress.

Cette démarche qui s'inscrit dans une prise en soins globale et pluridisciplinaire, vise à soutenir le bien-être global de nos Résidents, à améliorer la qualité de vie au quotidien, à proposer une approche non médicamenteuse respectueuse et personnalisée pour favoriser enfin

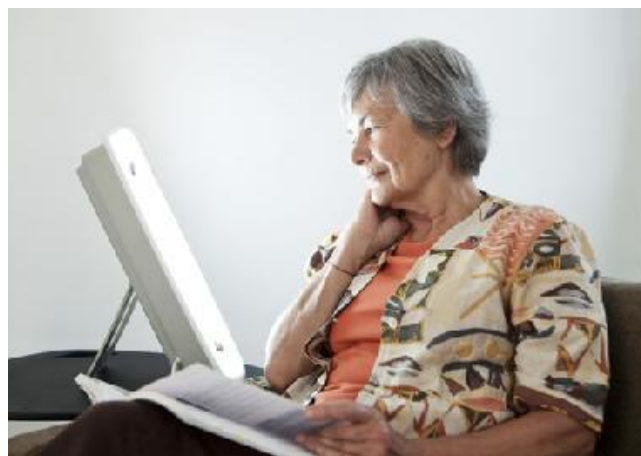
un environnement rassurant et structurant.

Comment cela fonctionne-t-il ?

La luminothérapie est indolore, sans danger, simple à intégrer dans la routine quotidienne.

« Un peu chaque jour, pendant 5 jours par semaine, **et idéale-ment** sur 3 à 6 semaines ».

Le Résident est installé confortablement dans sa chambre, autour d'un café (ou pas) avec son journal (ou pas), dans son lit (ou pas), la lampe est installée pour une séance qui dure entre 20 et 30 min, cela se passe souvent le matin (entre 08h et 11h00 pour améliorer le rythme nycthéméral).



La participation repose toujours sur le consentement du Résident. Nous devons identifier les résidents qui peuvent en bénéficier (sommeil perturbé, fatigue, trouble de l'humeur, troubles cognitifs, etc.), avoir le consentement de ceux-ci, intégrer cela dans un projet de soins individualisé et suivre les effets observés, et enfin réévaluer.

En conclusion, la luminothérapie est une approche douce, moderne et humaine adaptée

au contexte de notre EMS. Elle s'inscrit dans une vision de soins respectueuse du rythme et des besoins de chaque Résident.

Par cette démarche, notre institution confirme sa volonté de proposer des soins innovants, centrés sur la qualité de vie, le confort et la dignité de la personne âgée.

Anna Granvisir,
Infirmière-chef



Vente de vêtements
BOUTIQUE MOTA
Collection printemps - été

10h00-12h00
13h00-16h30

Au Patio

Familles bienvenues

Expo peinture
Atelier avec les jeunes
de ProPulse
Du 9 au 15 mars



Vernissage Jeudi 12 mars
à 15h00

Infos



Chères familles,

Nous vous rappelons qu'il est indispensable de nous prévenir à l'avance lorsque vous emmenez votre parent pour un repas à l'extérieur.

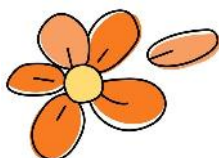
Pour ce faire, plusieurs moyens sont à votre disposition:

- * Par téléphone auprès de la réception, 022 758 92 11
- * Par e-mail à l'adresse suivante: kermont@kermont.ch
- * Auprès de l'infirmier(ère) de l'étage de votre parent

Cette information est nécessaire afin que les infirmiers(ères) puissent vous transmettre les traitements médicamenteux ou tout autre matériel nécessaire à votre parent pour la journée et qu'aucune inquiétude ne soit suscitée par l'absence de votre parent au moment des repas.

Nous vous remercions par avance pour votre collaboration, essentielle au bon accompagnement des résidents.

L'équipe du Nouveau Kermont



Chères résidentes, chers résidents,

Nous souhaitons vous informer que des travaux sont actuellement en cours dans l'établissement. Nous installons un nouveau système d'appel, appelé **Televic**. Ce nouveau dispositif permettra d'améliorer la sécurité ainsi que la communication entre vous et le personnel soignant. Il remplacera progressivement l'ancien système et offrira une technologie plus moderne et plus fiable afin de mieux répondre à vos besoins.

Pendant la durée des travaux, il est possible que vous constatiez quelques désagréments. Nous mettons tout en œuvre pour qu'ils soient les plus limités possible. Nous vous remercions pour votre compréhension et votre patience et restons à disposition pour toutes questions.

Angelo D'Alessandro, responsable technique

Album photo



Préparation de la décoration d'hiver



Moment artistique





Epiphanie



Soirée fondue chinoise



Philippe et Luca à la patinoire des Vernets



Lundi 2	15h30 Crêpes de la Chandeleur
Mardi 3	10h30 Réunion résidents– cuisine
Mercredi 4	12h00 Fondue pour les résidents du Jardin
Jeudi 5	Journée espagnole, conférence et Sangria
Vendredi 6	15h30 Loto
Samedi 7	11h30 Descente de ski des hommes et apéritif dînatoire, sur inscription
Mardi 10	10h30 Prière œcuménique 12h00 Fondue pour les résidents de la Terrasse
Jeudi 12	Sortie restaurant à l'Auberge de Meyrin, sur inscription
Vendredi 13	15h30 Loto
Samedi 14	Dès 8h30 Brunch. sur inscription
Mardi 17	Mardi-Gras C A R N A V A L 15h30 Dégustation de bugnes en musique
Mercredi 18	18h45 Soirée dégustation de bières, sur inscription
Jeudi 19	Journée sportive avec Luca et Hugo 12h00 Fondue pour les résidents du Patio
Samedi 21	11h45 Ski acrobatique saut par équipe mixte, finale, sur inscription
Mardi 24	15h30 Conseil des aînés
Mercredi 25	15h30 Fête des anniversaires
Jeudi 26	13h00 Sortie à Chavannes, sur inscription
Vendredi 27	15h30 Loto
Samedi 28	10h30 Le petit marché du samedi suivi d'un apéro 15h30 Si on chantait avec Sandrine

Mercredi 4 **Journée HOLI**

10h30 Documentaire: Inde, la fête des couleurs

12h00 Plat indien concocté par nos cuisiniers

15h30 Si on chantait en couleurs

Samedi 7 **Dès 8h30 Brunch. sur inscription**

Du 9 au 15 mars

Exposition des tableaux réalisés avec les jeunes de ProPulse

Mardi 10 **10h30 Culte**

**14h00 Thé dansant aux Caves de Bon Séjour
à Versoix, sur inscription**

18h00 Soirée « Macaronis du chalet », sur inscription

Jeudi 12 **Sortie pizzeria « La Luigia », sur inscription**

15h00 Vernissage de l'exposition

Samedi 14 **Raclette des familles, inscription jusqu'au 6 mars**

Mardi 17 **15h30 Crêpes à gogo**

Jeudi 19 **10h30 Voyageons avec Errikos**

15h30 Confection de lanternes japonaises

Vendredi 20 **10h30 Documentaire: « Japon, zen » de P. Brouwers**

**12h00 Repas japonais préparé par notre
équipe de cuisine**

15h30 Présence de Mme Emiko Okamoto

Lundi 23 **Vente de vêtements par la boutique MOTA**

Mardi 24 **Soirée surprise**

Mercredi 25 **10h30 Messe**

15h30 Fête des anniversaires avec Bertrand Favre

Jeudi 26 **Sortie au restaurant « Les jardins de Pinchat,
sur inscription**

Samedi 28 **10h30 Le petit marché du samedi suivi d'un apéro**

Devinettes du père Fouras

- | | |
|--|---|
| 1. En ceinture elle est portée,
De l'avoir, on est joyeux,
On la forme dans les cheveux,
On la pèle pour la manger.
Qui est-elle ? | 2. Infime quantité,
On dit qu'elle est facile.
Plurielle, est liée
A un très grand reptile.
Qui est-elle ? |
| 3. Elle fait pousser des cris,
Des pleurs, des hurlements.
C'est une maladie,
Un supplice pour les dents.
Qui est-elle ? | 4. Elle est très souvent étrangère,
Et si utile pour voyager.
Ce sont des mots légendaires
Qu'un homme, un roi ont inventés.
Qui est-elle ? |

1. Mon premier est la capitale de l'Italie.
Mon second est une voyelle.
Mon troisième est un fleuve situé en Europe.
Mon tout est une **plante aromatique**
couramment utilisée en cuisine.

2. Mon premier a des bois.
Mon deuxième a des bois.
Mon troisième a des bois.
Mon quatrième a des bois.
Mon cinquième a des bois.
Mon sixième a des bois.
Mon tout a une **queue de poisson**.

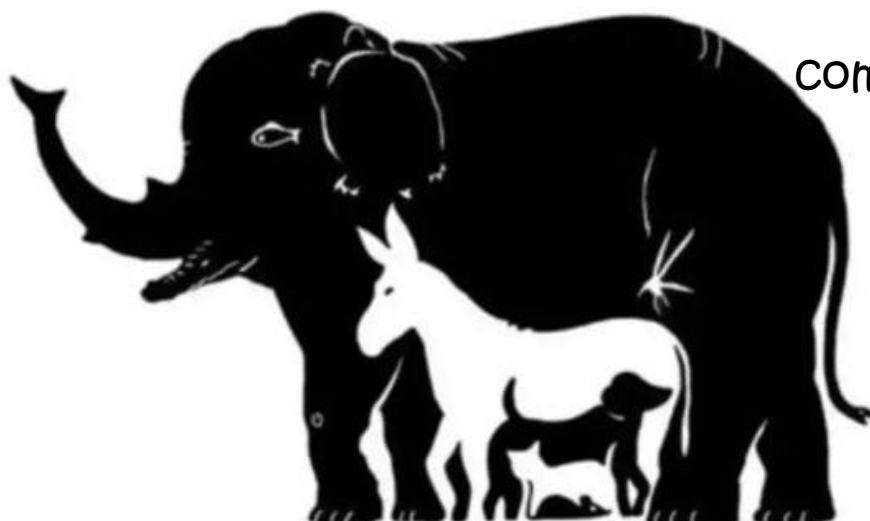
Charades

3. Mon premier est une lettre de l'alphabet.
Mon deuxième recouvre le corps d'une personne.
Mon troisième est un récipient.
Mon quatrième est un pronom possessif.
Mon cinquième est aussi un pronom possessif.
Mon tout est un **animal pas commode**.

Trouvez les Capitales

PAYS	CAPITALE	PAYS	CAPITALE
SUÈDE		CHINE	
ESPAGNE		CANADA	
FINLANDE		BRÉSIL	
FRANCE		AUSTRALIE	
AUTRICHE		INDE	
NORVÈGE		ARABIE SAOUDITE	
ITALIE		RUSSIE	
GRÈCE		PARAGUAY	
PORTUGAL		MAROC	
IRLANDE		CHILI	
ALLEMAGNE		MEXIQUE	
ANGLETERRE		ARGENTINE	
ROUMANIE		COLOMBIE	
BULGARIE		PÉROU	
SUISSE		BOLIVIE	
BELGIQUE		TUNISIE	
DANEMARK		GROENLAND	
HONGRIE		JAPON	

Défi visuel:
combien y-a-t-il d'animaux ?



Réponses page 32

Réponses des jeux

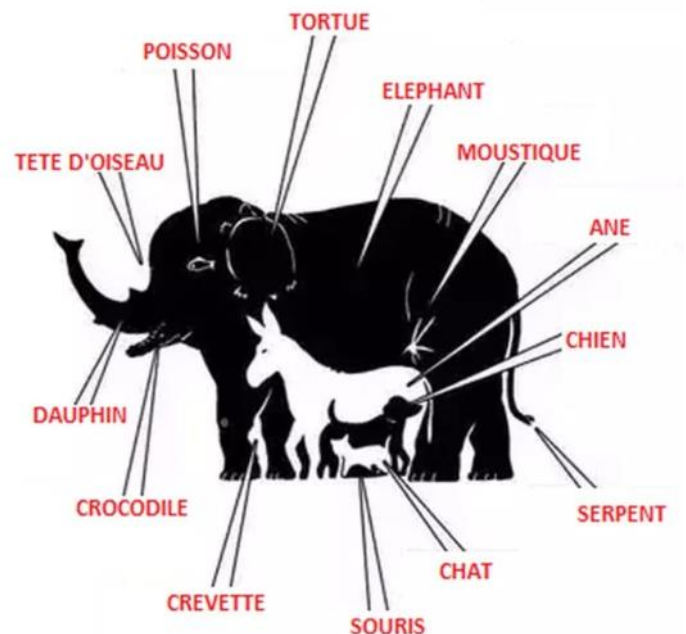
Devinettes du père Fouras

1. La banane
2. La larme
3. La rage
4. La devise

Charades

1. Rome – a – Rhin, **Romarin**
2. Six rennes, **sirène**
3. l – peau – pot – ta – me
hippopotame

Défi visuel:
combien y-a-t-il
d'animaux ?
13



PAYS	CAPITALE	PAYS	CAPITALE
SUÈDE	STOCKHOLM	CHINE	PÉKIN
ESPAGNE	MADRID	CANADA	OTTAWA
FINLANDE	HELSINKI	BRÉSIL	BRASÍLIA
FRANCE	PARIS	AUSTRALIE	CANBERRA
AUTRICHE	VIENNE	INDE	NEW DELHI
NORVÈGE	OSLO	ARABIE SAOUDITE	RIYAD
ITALIE	ROME	RUSSIE	MOSCOU
GRÈCE	ATHENE	PARAGUAY	ASUNCIÓN
PORTUGAL	LISBONNE	MAROC	RABAT
IRLANDE	DUBLIN	CHILI	SANTIAGO
ALLEMAGNE	BERLIN	MEXIQUE	MEXICO
ANGLETERRE	LONDRES	ARGENTINE	BUENOS AIR
ROUMANIE	BUCAREST	COLOMBIE	BOGOTÁ
BULGARIE	SOFIA	PÉROU	LIMA
SUISSE	BERNE	BOLIVIE	LA PAZ
BELGIQUE	BRUXELLES	TUNISIE	TUNIS
DANEMARK	COPENHAGUE	GROENLAND	NUUK
HONGRIE	BUDAPEST	JAPON	TOKYO