grand-parent & RÉSIDENT

Le journal qui met à l'honneur la vie de famille dans les résidences Cogedim Club.

La vie culturelle foisonnante des Grands-Parents & Résidents

Temps de lecture 20 minutes

L'ÉDITO CULTUREL
PAR JEAN VILAR **page 2**

LA VIE EN RÉSIDENCE CÔTÉ FAMILLE
COMMENT PARLER CULTURE EN FAMILLE ? **page 4**

LES PAGES SAUMON
DES CHIFFRES BIEN TREMPÉS pour apprendre des faits insolites sur l'art en France. **page 5**

L'HISTOIRE À LIRE
LETTRE D'UN PETIT-FILS à sa grand-mère résidente. **page 6**

LE CARNET DU JOUR
LES BONNES NOUVELLES des résidences Cogedim Club. **page 7**

LES LETTRES DES RÉSIDENTS
DES RÉSIDENTS PLEIN DE TALENT NOUS ÉCRIVENT **page 8**

ÇA BUZZ DANS LES RÉSIDENCES
LES DRÔLES D'HISTOIRES DES RÉSIDENTS **page 8**

Grand-Mercredi livre gratuitement aux Grands-Parents & Résidents leur journal préféré !

L'ÉDITO CULTUREL

JEAN VILAR

« La culture, ce n'est pas ce qui reste quand on a tout oublié, mais au contraire, ce qui reste à connaître quand on ne vous a rien enseigné. »

Comment mettre à profit ses talents quand on vit en résidence ?

Vous avez tous un talent plus ou moins caché ! La vie en résidence est l'occasion de le partager ou - pourquoi pas - de le découvrir ! Voici quelques idées faciles à mettre en place pour participer à la vie culturelle de votre résidence et en plus faire des heureux autour de vous !

1 - Devenez critique de cinéma

Vous aimez le cinéma et vous voulez partager votre passion ? Quand vous allez voir les sorties de la semaine au cinéma du quartier, faites une note dans le hall d'entrée et improvisez-vous critique de cinéma. Dites franchement ce que vous avez pensé des films. On parie que lors des déjeuners ou des activités à la résidence, les conversations sur le 7e art vont être animées !

N'hésitez pas à prendre part à la sélection du film qui est projetté à la résidence le dimanche soir. Vous pourrez faire découvrir des cinéastes aux autres résidents ou revoir un film que tout le monde avait oublié.

Envoyez-nous les coups de cœur cinéma de votre résidence : grandsparentsresidents@grand-mercredi.com.

2 - Devenez critique d'art

Si vous êtes féru d'art et que vous voulez partager votre passion ? Proposez aux résidents de leur faire un compte-rendu de votre prochaine visite au musée.

Vous pouvez imprimer le Top 10 des œuvres du musée que vous allez visiter et chercher dans vos livres d'art ou sur internet des anecdotes rigolotes. De quoi vous aider à apprécier votre visite et à préparer votre compte rendu.

Puis, avant de repartir du musée, arrêtez-vous dans la boutique et achetez une carte postale de l'œuvre que vous avez préférée. Vous pourrez la faire accrocher dans le hall d'entrée de la résidence. Place au compte-rendu de votre visite ! Vous allez tellement attiser la curiosité des autres résidents que la prochaine fois que vous irez visiter un musée, vous ne serez pas tout seul !

Racontez-nous votre dernier compte-rendu de visite au musée : grandsparentsresidents@grand-mercredi.com.

3 - Devenez coach de chant

À chaque réunion de famille ou quand vous vous réunissez avec vos amis, c'est à vous qu'on demande de pousser la chansonnette. Et si vous faisiez profiter de votre talent à votre résidence ?

Comment ? En formant un groupe de chant ! Le principe est que toutes les voix sont les bienvenues, même les casse-roles ! La bienveillance est de mise. Tout le monde a le droit de chanter faux mais doit chanter de tout son cœur. Proposez un répertoire populaire que tout le monde connait (Georges Brassens, Marie Laforêt, Hughes Aufray, Sylvie Vartan, Serge Reggiani...). N'hésitez pas à glisser quelques chansons plus confidentielles pour faire découvrir des nouveautés à vos camarades de chant.

Les bienfaits du chant sont multiples : regain de joie et de confiance en soi, développement du souffle. Et cela permet aussi de se remémorer les belles soirées de sa jeunesse !

Envoyez-nous des vidéos du groupe de chant de votre résidence : grandsparentsresidents@grand-mercredi.com.

4 - Devenez auteur de B.D.

Votre coup de crayon a toujours fait l'admiration de votre famille et de vos amis ? Vous êtes très observateur et aimez raconter des histoires ? Pourquoi ne pas créer une BD sur la vie de la résidence ? Pensez à des moments chaleureux ou drôle de la vie de la résidence : une sortie exceptionnelle, la chandeleur, la soirée Casino. Pensez aussi aux personnes de la résidence que tout le monde pourra reconnaître.

Envoyez-nous la B.D. de votre résidence : grandsparentsresidents@grand-mercredi.com.

LE PRIX DU LIVRE GRAND-PARENT & RÉSIDENT

TOUS LES RÉSIDENTS SONT APPELLÉS AUX URNES !

Chaque mois, dans les résidences Cogedim Club, arrivent des boîtes de lecture remplies de trois livres acompagnés de fiches d'animation.

Les livres ont été sélectionnés autour du thème de la transmission, des histoires de famille et des liens entre les générations.

À chaque session du club de lecture, les résidents donnent leur avis sur les livres, débattent autour du thème du mois. Des résidents ont pris l'initiative de tenir un cahier dans lequel sont notés les avis des résidents.

C'est un moment convivial qui permet aux résidents de mieux se connaître et partager leur goût pour la lecture.

À l'issu de l'année, les résidents seront invités à élire leur livre préféré. Les trois livres qui auront remporté le plus de suffrage seront soumis à un jury pour remporter le Prix du Livre Grand-Parent & Résident.

5 - Changez vos habitudes de lecture

Et si vous vous mettiez aux livres audio ? Facile à écouter quand on fait la cuisine ou son ménage du matin avant de partir faire les courses. Les livres audio permettent aussi de partager avec d'autres résidents un moment de lecture collectif. Voici la sélection de Grand-Parent & Résident :

Kate Mosse, La Cité de Feu (2020)

France, 1562. Les tensions entre catholiques et protestants s'exacerbent, le royaume se déchire. Le prince de Condé et le duc de Guise se livrent un combat sans merci. Les huguenots sont persécutés, les massacres se succèdent. À Carcassonne, Marguerite Joubert, la fille d'un libraire catholique, fait la connaissance de Piet, un protestant converti dont la vie est en danger. Alors que la violence commence à se déchaîner dans la région, le couple se retrouve bientôt au centre d'un vaste complot lié à une sainte relique. Leur quête va les mener vers une ancienne forteresse cathare, où sommeille un secret enterré depuis des décennies.

Kate Mosse est une conteuse hors pair. Elle raconte si bien notre pays des anciens temps. On apprend beaucoup, surtout que tout est raconté avec beaucoup de minutie et une volonté de dépeindre des histoires dans l'Histoire.

Roy Lewis, Pourquoi j'ai mangé mon père (1960) lu par Michaël Lonsdale

Roy Lewis nous conte de façon humoristique les efforts de nos ancêtres les primates dans leur lutte acharnée pour la survie et la prospérité de l'espèce. Ces ancêtres se trouvent à la croisée des chemins, face à une nature hostile et à une foule de prédateurs. Un tournant de l'évolution qu'il est crucial de négocier en douceur sous peine d'extinction. C'est ce moment que choisit Edouard, hominien à l'esprit éclairé, pour découvrir le feu. Une trouvaille qui sauve la famille, certes, mais déplaît fort à son frère Vania, qui prédit la fin du monde, milite pour la viande crue et le retour dans les arbres...

La voix de Michaël Lonsdale met en valeur tout l'humour de ce texte plein de finesse. Ecrire sur l'univers de nos ancêtres pithécanthropes ne semble pas évident, l'auteur s'en sort avec maestria en nous offrant un roman à la fois humoristique et fouillé.

Michel Quint, Effroyables jardins, lu par André Dussolier

« Certains témoins mentionnent qu'aux derniers jours du procès de Maurice Papon, la police a empêché un clown d'entrer dans la salle d'audience. [...] L'ancien secrétaire général de la Préfecture a peut-être remarqué ce clown mais rien n'est moins sûr. Par la suite l'homme est revenu régulièrement sans son déguisement à la fin des audiences et aux plaidoiries. À chaque fois, il posait sur ses genoux une mallette dont il caressait le cuir tout éraflé. Un huissier se souvient de l'avoir entendu dire après que le verdict fut tombé : Sans vérité, comment peut-il y avoir de l'espoir ? ». L'auteur dédie ce court texte lumineux, émouvant et métaphorique à la mémoire de son grand-père, ancien combattant à Verdun et de son père, ancien résistant.

La voix chaleureuse d'André Dussolier nous entraîne dans le très court roman de Michel Quint, Professeur de lettres classiques, adapté au cinéma par Jean Becker en 2003. C'est une prise de conscience de la valeur des personnes, ce qui peut se cacher derrière une attitude, un regard ; le bien et le mal ne sont pas toujours là où on les croit.

Françoise Bourdin, Hors saison et autres nouvelles

Deux histoires se croisent. Celle de Sabine, dont le couple bat de l'aile et qui part faire le point à Honfleur, et celle de Jag, qui connaît bien la maison dans laquelle Sabine trouve refuge car c'est là que vivait son grand amour autrefois. L'une craint de passer à côté du bonheur, l'autre a peut-être laissé le sien lui échapper…

En une trentaine de pages, Françoise Bourdin nous conte une histoire complète qui n'en demande pas plus. Elle parvient à aborder un sujet important : la recherche du bonheur.

Et avant, C'ÉTAIT COMMENT ?

La freeeeeze qui gèle les dates.

LA DIFFUSION DE LA CULTURE AU PLUS GRAND NOMBRE

2008
L'histoire des arts devient obligatoire pour tous les élèves de l'école primaire, du collège et du lycée.

1964
Sortie de la cassette audio qui s'écoutait dans son Walkman et se rembobinait avec un Bic. Elle est vendue à des millions d'exemplaires dans le monde entier.

1959
Création du ministère de la culture dont la mission est de rendre accessibles les œuvres de la France au plus grand nombre de Français. André Malraux est le premier ministre de la culture.

1895
Les frères Lumière montent la première projection cinématographique payante à Paris. Le sujet était « diverses vues photographiques animées ». Le succès est retentissant.

1838
Naissance du Livre de Poche pour la diffusion de la littérature pour tous à petit prix.

1793
Fondation du musée du Louvre. La gratuité est instaurée comme principe fondateur jusqu'en 1922.

Fin XIVe siècle
À Florence, Niccolò Niccoli, érudit, humaniste et bibliophile de la Renaissance lègue sa bibliothèque pour qu'elle soit ouverte au public.

280 av. J.-C.
Création du premier musée. Il est construit par Ptolémée Ier Sôter, un général macédonien d'Alexandre le Grand, dans son palais d'Alexandrie.

LA VIE EN RÉSIDENCE
CÔTÉ FAMILLE

La vie culturelle avec tous les membres de la famille

Les arrières-grands-parents sont ceux qui transmettent la culture à leur descendance. Cette transmission ne peut pas se faire de la même manière pour tous les membres de la famille tant chacun a de goûts différents ! Voici un petit guide pour vous aider.

Votre fille, depuis qu'elle a pris sa retraite, fait partie d'un « Rendez-vous lecture». Vous trouvez le terme un peu pompeux et d'ailleurs, c'est un peu la compétition entre vous : elle lorgne sur les livres qui sont proposés chaque mois dans votre résidence au club de lecture Grand-Parent & Résident, pour voir ce que vous avez de mieux qu'elle.
Astuce : Jouez la carte de la solidarité. Racontez-lui comment se passe votre club de lecture et les sujets de discussion qui y sont abordés pour qu'elle puisse briller à son prochain « Rendez-vous lecture».

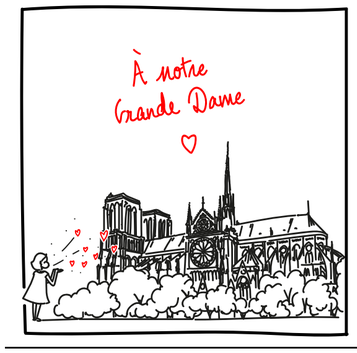
Votre petit-fils, très pris par sa vie de famille, ne lit plus, ne va plus au cinéma et n'a pas mis les pieds dans un musée depuis que vous l'y avez emmené le jour de ses 7 ans. Vous déplorez qu'il passe ses soirées à regarder des séries sur Netflix
Astuce : il est temps de prendre les choses en main ! Envoyez-lui des livres que vous avez aimé mais en version audio pour qu'il puisse les écouter dans sa voiture en allant travailler. Achetez-lui *Piccolo, Saxo et Compagnie* pour que ses enfants puissent se faire l'oreille et invitez toute sa petite famille à votre soirée cinéma du dimanche soir dans la résidence pour qu'ils puissent voir des classiques du cinéma.

Votre petite-nièce a sans cesse son nez collé à son écran, ce qui a le don de vous exaspérer. Jusqu'au jour où elle vous a expliqué qu'elle suivait des photographes célèbres sur Instagram et se demandait sans cesse comment reproduire leur technique.
Astuce : Touchée par sa sensibilité à la photo, encouragez-la à les regarder aussi en «vrai». Commencez par sortir vos albums de photos qui sont chargés de souvenirs et d'émotion. Incitez-la à imprimer les photos de son téléphone pour qu'elle se rende compte de son talent. Et pour son anniversaire, offrez-lui une carte cadeau chez un créateur d'album photo sur internet.

Votre neveu est un grand amateur de bande dessinée. En dehors de *Tintin* et des *Pieds Nickelés*, vous avouez que vos connaissances de cet art sont assez limitées.
Astuce : offrez-lui la biographie d'une personne célèbre que vous aimez en version B.D. En échange, demandez-lui de vous initier à l'art de la bande dessinée. Lors d'un *tea time* à la résidence, il vous apporte plusieurs albums d'une même série, vous explique qui est l'auteur, pourquoi il est connu. Voilà de passionnantes discussions à venir !

Votre gendre. C'est avec lui que vous avez eu les conversations les plus animées autour du cinéma et des livres ! Il vient parfois à l'improviste vous déposer des livres dans votre boîte aux lettres. Depuis que vous êtes installé dans votre résidence, vous pouvez prendre facilement le bus pour vous rendre au cinéma et ne rater aucune des nouveautés. Cela vous permet d'alimenter encore plus vos conversations avec votre gendre !

Astuce : Pourquoi ne pas lui proposer de faire un exposé sur son cinéaste ou son acteur préféré devant les résidents ? Il vous prête déjà des DVD pour votre soirée cinéma du dimanche soir, ça serait une suite logique à votre collaboration culturelle !



Le fait culturel de l'année 2019

Souvenez-vous. Le 15 avril 2019, sous les yeux effrayés du monde entier, Notre-Dame de Paris prenait feu. Les pompiers ont mis plus de 15 heures à venir à bout de l'incendie de ce patrimoine inestimable.
- Comment avez-vous vécu cet évènement ?
- En avez-vous parlé dans la résidence ? En famille ?
- Avez-vous participé aux dons pour sa reconstruction ?
- Suivez-vous de près les débats autour de sa reconstruction ?

Racontez-nous sur : grandsparentsresidents@grand-mercredi.com.

LES PAGES SAUMON
DES RÉSIDENTS CULTIVÉS

IL EXISTE 5 VERSIONS DU CÉLÈBRE TABLEAU DE JACQUES-LOUIS DAVID

BONAPARTE FRANCHISSANT LE GRAND SAINT-BERNARD

Au moins 3 sont en fait des commandes de Bonaparte lui-même à des fins de propagande.

120 KM

C'EST LA DISTANCE

parcourue par l'artiste contemporain Abraham Poincheval entre Lanrivain (Côtes-d'Armor) et Brest (Finistère) en portant une armure de 30 kilos.

On appelle ce type d'œuvre d'art une performance artistique.

1 722 M²

C'est la taille du plus grand tableau au monde, qui fait 14 mètres de haut sur 123 mètres de long. Il s'appelle le *Panorama de la guerre des paysans* et il a été peint par Werner Tübke entre 1976 et 1987.

72 735

C'est la taille en mètres carrés du plus grand musée au monde, et c'est le musée... du Louvre ! Il dépasse le musée de l'Ermitage à Saint-Pétersbourg avec ses 66 842 m², et le Musée national de Chine, à Pékin, qui s'étend sur 65 000 m²

59 MILLIONS D'ENTRÉES CHAQUE ANNÉE
dans les musées français (dont une moitié gratuites !)

30 VERSIONS C'est le nombre de toiles qui existent du célèbre tableau de Claude Monet *La Cathédrale Notre-Dame de Rouen*, qui représente le portail occidental de la cathédrale, peintes entre février 1892 et 1894.

450,3

C'est le prix en millions de dollars* du tableau le plus cher au monde, vendu le 16 novembre 2017 aux enchères. Il s'agit de *Salvator Mundi* (« Le Sauveur du monde »), peint par Léonard de Vinci.

*Ah oui, ce prix inclut, quand même, les frais et taxes ! Le précédent record revenait à un peintre français, Paul Gauguin, dont une toile avait été vendue 300 millions de dollars en 2015.

5 MUSÉES

C'est le nombre de musées en France dans lesquels viennent chaque année plus d'1 million de visiteurs.

musée du louvre
château de versailles
centre georges-pompidou
musée d'orsay
musée du quai branly-jacques chirac

Si vous ne faites pas partie de ces millions...
répétez après nous : *Il n'est jamais trop tard pour se cultiver !*

L'HISTOIRE D'UN PETIT-FILS À LIRE

CHÈRE MAMITA,

J'ai récemment pensé à ce que tu m'as dit lors de notre dernière rencontre : "*Comment fais-tu mon petit-fils pour rester collé à ton écran alors qu'il y a tant de choses à découvrir dehors, tant de choses à lire ?*". Je t'avoue qu'en premier lieu, je n'ai pu m'empêcher de me dire que tu étais fermée d'esprit et que tu ne pourrais jamais comprendre les us d'une époque différente de la tienne. Mais je te connais par coeur, ce que tu aimes, c'est les conversations passionnées avec moi !

Je vais donc me lancer dans un plaidoyer d'un passionné de littérature qui aime aussi les écrans et les jeux vidéos, qui sont des outils de son époque.

Tout d'abord, il s'agit de bien comprendre une chose : l'usage des téléphones, ordinateurs et autres écrans ne se substitue en aucun cas aux livres, voyages, balades ou autres pratiques que nous apprécions toujours autant. Seulement, nos appareils permettent de constituer un renfort aux activités et loisirs que nous pratiquons déjà.

Tu n'es pas sans savoir ô combien j'apprécie la lecture et la littérature en général. Quelque chose que j'ai sûrement hérité de toi d'ailleurs… Très jeune, je dévorais tout ce que je trouvais de Tintin à Agatha Christie en passant par *Les Orphelins Baudelaire* et Jules Verne. Maman se moquait toujours de moi car je cumulais toutes sortes d'ouvrages et il m'arrivait d'en cacher un sous l'oreiller pour que je puisse finir mes quelques lignes quand elle aurait le dos tourné. Aujourd'hui encore, j'aime tous ces petits moments où je m'échappe dans un roman d'aventures ou lorsque je me prélasse au rythme d'une nouvelle. En grandissant, je suis passé sur de nouveaux supports de lecture. Je suis l'actualité depuis mon téléphone, je lis des articles sur des sujets qui m'intéressent et internet me permet d'avoir accès à des contenus beaucoup plus larges. D'ailleurs, la dernière fois que je suis venu te voir, c'est grâce à mon "petit appareil diabolique" que j'ai pu te lire la biographie de Sacha Guitry pour répondre à ta question.

À nouveau, lorsque je fais une partie de Fifa avec mes copains (c'est le jeu de football auquel nous jouions la dernière fois avec papa), cela ne nous empêche pas de nous rejoindre plus tard au parc avec un ballon pour profiter de l'air frais. D'ailleurs, tu serais bien étonnée d'apprendre que jouer aux jeux vidéo regorge de bienfaits. Ils améliorent la capacité d'analyse et luttent contre le vieillissement du cerveau. Si tu veux on peut y jouer ensemble Mamita ?

Tout le monde diabolise les écrans et les jeux vidéos qu'ils voient comme une addiction. Mais moi je ne suis pas d'accord avec cela.

Tu vois quand tu prends un bonbon à la fin de ton repas pour finir sur une note de sucrée ? Sache que c'est pareil qu'avec le téléphone : il faut savoir maîtriser sa consommation pour ne pas transformer un plaisir en quelque chose de nocif (n'est-ce pas malicieux d'utiliser ton pêché mignon pour faciliter ta compréhension ?). Par exemple, écouter de la musique en ligne, jouer à des jeux sur Internet ou regarder des vidéos constituent des petits plaisirs journaliers, au même titre que jouir d'une friandise.

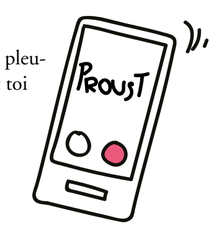
D'ailleurs, grâce à mon "petit appareil diabolique", je suis bien content de pouvoir t'appeler pour prendre de tes nouvelles, savoir comment vont tes copains de la résidence et surtout pour m'assurer que je ne te manque pas trop... Et puis, toutes ces photos que j'ai sur mon portable et que tu prends plaisir à regarder. Réalises-tu combien c'est pratique de pouvoir partager ce genre de moments avec une telle facilité ?

Tu sais, lorsque je joue en ligne avec des copains, on s'échange aussi pleins de choses, on se crée des histoires, on se raconte notre vie et cela nous permet de construire un nouveau moment de partage.

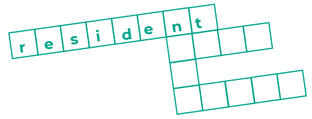
Pour pouvoir t'en dire plus, je te retrouve mercredi prochain à 17 heures sur le banc à côté du saule pleureur, si cela te convient. J'en profiterai pour te raconter plus en détails mon avis sur ce vaste sujet, et toi tu finiras de me raconter les bêtises que tu faisais avec ton frère pendant la guerre.

D'ici là, je t'embrasse tendrement ma grand-mère chérie.

GRÉGOIRE



LE COIN DES RÉSIDENTS JOUEURS



Les 10 astuces des champions de belotte

1. Triez vos cartes

Organisez votre main par couleur (l'atout en premier), et par valeur.

2. Choix de la retourne

La retourne est la carte ouverte proposée par le joueur qui distribue. Le top, c'est lorsque vous avez le valet, le neuf et un autre atout, plus, au moins un as bien accompagné. Le pire, c'est quand vous n'avez que des atouts médiocres, voire pas d'atout. Dans ce cas, passez votre chemin. Entre ces deux configurations, il y a une très grande variété de jeu.

3. Quelle est votre position ?

Vous êtes premier de parole et vous n'avez pas de bons atouts ? Jouez votre As.
Vous avez un 34 (valet et neuf d'atout) ? Jouez votre valet.
Vous n'avez aucun atout mais une longue (4 cartes ou plus de la même couleur) ? Jetez une petite carte, vous pourrez faire tomber un voire deux atouts avec un peu de chance ;)

4. Faites tomber les atouts

Vous avez le valet, le neuf et un autre atout en main, cela veut dire qu'il reste encore cinq autres atouts dispatchés entre votre partenaire et vos adversaires. Si vous récupérez ces trois plis vous aurez déjà bien commencé votre contrat.

5. Communiquez avec votre partenaire

Attention la communication entre partenaires est non-verbale ! Pas de « tu me fends le cœur » qui tienne.
Donc, vous avez fait tomber les atouts, maintenant vous devez optimiser les tours restants. Le plus simple est d'indiquer à son partenaire la couleur dont on a besoin. Pour cela, il suffit de jouer une carte sans valeur de la couleur que l'on souhaite. On appelle cette technique un appel.
Pendant la partie
Les 9 astuces qui vous permettront de progresser à la Belote

6. Mémorisez les cartes qui ont été jouées

Cela sera difficile lors des premières parties, par conséquent nous vous conseillons de surtout retenir les atouts et les as, voire les 10.

7. Évitez le gaspillage !

Lorsque votre tandem n'est pas maître, il ne faut surtout pas donner de grosses cartes à vos adversaires. Défaussez-vous des cartes sans valeur et gardez vos cartes maîtresses.

N'hésitez pas à partager vos astuces de jeux, des anecdotes sur vos parties en résidence et à nous faire découvrir de nouveaux jeux : grandsparentsresidents@grand-mercredi.com

Quizz : connaissez-vous ces expressions d'argot ?

L'argot regorge d'expressions très imagées.
Allez-vous pouvoir deviner leur signification ? Faites le test !

A - Que veut dire «avoir les abeilles» ?
1 - Être énervé
2 - Avoir faim
3 - Avoir le moral en berne

B - «Il est allé aux pâquerettes». Que lui est-il arrivé ?
1 - Il est allé aux nouvelles
2 - Il a fait une sortie de route
3 - Il a commis un adultère

C - Que veut dire « Baver sur les rouleaux » ?
1 - Se moquer de quelqu'un
2 - Agacer
3 - Transpirer fortement

D - Que veut dire « Avoir les pinceaux en bouquets de violette » ?
1 - Être créatif
2 - Avoir un oeil au beurre noir
3 - Ne rien faire

E - Si vous avez un oeil à Paris et l'autre à Pontoise, vous :
1 - Cumulez deux emplois
2 - Êtes infidèle
3 - Louchez

F - Que signifie faire la poire ?
1 - Bouder
2 - Grossir
3 - Se montrer dédaigneux

G - Si vous avez «les portugaises ensablées», c'est que :
1 - Vous n'entendez pas bien
2 - Vous êtes mal réveillé
3 - Vous êtes dans de beaux draps

Réponse : A-1, B-2, C-2,D-1,E-3, F-1, G-1.

LE CARNET DU JOUR

le carnet des résidences Cogedim Club

- **AU POULIGUEN (44)** La résidence Le Domaine de l'Etier a reçu, avec les bénévoles du Sel des mots, l'écrivain Irma Pelatan qui est venue dialoguer autour de son livre L'odeur de chlore, paru aux éditions La Contre-allée. Un sujet qui a touché les résidents qui ont la chance d'avoir une belle piscine dans la résidence !
- **À VILLEJUIF (94)** Les résidents s'apprêtent à se mettre sur leur 31 le 3 mars prochain car ils vont visiter avec le maire de Villejuif et le sénateur du Val-de-Marne les coulisses du Sénat. On attend les photos !
- **À MASSY (91)** Les résidents ont passé une soirée 4 étoiles à Paris au moment des fêtes. Ils sont partis admirer les illuminations avant d'aller prendre une coupe de champagne sous la Tour Eiffel.
- **À SÈVRES (92)** Dans la résidence « Cour des Lys » une résidente organise régulièrement des quizz appelées «Les Meli Melo». Celle-ci pose diverses questions sur tous les thèmes et parvient même à faire chanter les résidents ! Des moments qui font beaucoup rire !
- **À ARCACHON (33)** la résidence Patio Plaisance s'est transformée le temps d'une soirée en petit Lido. Au programme, de la danse, du chant et même un transformiste. Cela va t-il suciter de nouvelles vocations au sein des résidents ?
- **À LYON (69)** la vie de la nouvelle résidence Promenade Lafayette a commencé sur les chapeaux de roue. Après avoir organisé une expostion de portraits photographiques de résidents, son salon a été envahi de ballons en forme de coeur pour le bal de la Saint-Valentin.
- **À ARRAS (62)** la résidence Les Jardins d'Artois ouvrira ses portes à partir du 19 mars à une exposition sur les visages de femmes du monde entier. Ces photographies ont été réalisées par deux infirmières que les résidents connaissent bien.

ÇA BUZZ DANS LES RÉSIDENCES COGEDIM CLUB

ON FAIT DE LA GYM DES YEUX

Quand votre chat ronronne sur vos genoux et que vous êtes pris par un bon livre ou une série palpitante à la télévision, on n'oublie pas de regarder 20 secondes au loin toutes les 20 minutes pour garder de bons yeux longtemps.

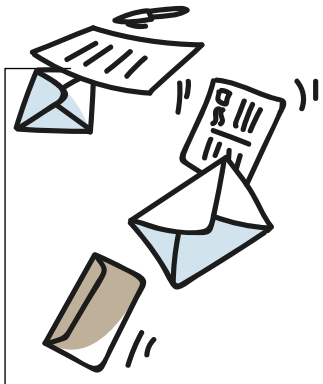
#LES PAPILLES DES RÉSIDENCES

Les résidents sont de fins gourmets et ont un palais de connaisseurs. A l'instar des résidents du Jardin d'Aragon de Villejuif qui organisent des concours de cuisine avec dégustation à l'aveugle.
Le chef de la résidence L'esprit des quais de Bordeaux, Tony, nous a révélé le secret de sa cuisine très appréciée des résidents : rajouter une délicate touche de sucré à ses plats avec du miel ou des fruits cuits. Cela donne du peps aux plats et laisse un merveilleux souvenir en bouche.

#VIVE LA SOLIDARITÉ On sait que dans toutes les résidences Cogedim Club, il y a des actions solidaires qui s'organisent. Une de celles qui nous a le plus touchés, c'est l'opération «Sakado» à laquelle la résidence de Montpellier La Villa D'Hélios a participé. Le principe ? Remplir un sac à dos avec quatre kit : chaleur, hygiène, festif et culture-communication. Le sac à dos est ensuite donné aux sans-abris du quartier. **Racontez-nous les actions solidaires de votre résidence :** grandsparentsresidents@grand-mercredi.com.

#LE SECRET SANTÉ DES RÉSIDENCES Magalie, la naturopathe de la résidence Paris Auteuil nous livre son secret pour être en forme : la sève de bouleau. Au printemps, le corps a besoin de se libérer de ses toxines accumulées durant l'hiver et la sève va aider l'élimination des déchets de l'organisme. La sève de bouleau élimine de manière douce les surcharges et reminéralise grâce à ses nutriments : potassium, calcium, phosphore, magnésium, silicium (excellent pour les articulations), enzymes, ferments, anti-oxydants...
Elle se montre efficace dans le traitement des rhumatismes et de la goutte.
Rien ne vaut la sève de bouleau fraîche de printemps ! La choisir de préférence Bio. Comment la prendre ? Le mieux est de faire une cure de 2 à 3 semaines à raison de 10 à 15 cl par jour pure chaque matin avant le petit déjeuner.

LE COIN DES LETTRES DES RÉSIDENTS



Je voulais faire un slam à la résidence
Mais à mon âge slamer n'est pas une évidence
Je me suis inscrite à tous les programmes
Au cas où j'aurai du vague à l'âme
Bien sûr je pense à mes vieilles artères
Tiens dis-je le yoga fera mon affaire
Pourquoi ne pas aller aux mots croisés
Mais voilà ma tête qui joue à l'entêté
Bien sûr il faut que je me pousse
Alors je m'inscris à la gym douce
Espérant que celle-ci me donnera un coup de pouce
Ma tête veut mon corps ne suit pas
Lorsque naïve je m'inscris au yoga
Dépiter de ce corps qui joue à l'entêté je décide avec Serge d'aller goûter
Bravo Bravo Mme Zoudi votre résidence nous à conquit !

Slam de Madame Renault de la résidence La Villa d'Hélios à Montpellier

Vivre sans crainte ni regret

La crainte de vieillir n'a pas d'âge, il est des quadragénaires refusant de fêter leurs anniversaires....
Et pourtant, si l'on ne peut arrêter le temps, on peut jeter aux orties cette épée de Damoclès et s'offrir longtemps des années sereines.
Faust a cru trouver la solution, c'était un mauvais calcul.
Depuis longtemps, les séniors ne sont plus des vieux.

Notre vie s'étale comme un livre avec des recyclages permanents que personne ne nous apprend à vivre : enfance, adolescence, maturité, mariage, famille et parfois divorce. Il suffit de regarder dans le rétroviseur
pour constater que nos capacités d'adaptation sont plus fortes qu'on ne le croit. À chaque étape de vie, nous avons le choix de nous plaindre ou de trouver des solutions pour en tirer le meilleur. Passionnant challenge !

Entre vingt et soixante ans, responsabilités et activités permanentes
ne permettent pas de faire des constats, des bilans pour bien aménager la suite. Tout pousse à aller vite, à répondre à des exigences, à assumer des rivalités, à maintenir sa place, ses
amours, à accompagner les jeunes de prés. On conduit vite,
on prend les virages comme on peut, on en rate parfois...
L'âge de la retraite offre une autre couleur à l'avenir et peut donner un coup de vieux à certains alors que la vie continue autrement.
C'est juste une situation nouvelle qui donne droit à des réductions, à la Carte Sénior, au nom qui va avec, mais surtout à de grandes vacances rémunérées...
Autrefois retraite rimait avec hors jeu et nos parents, grands parents fatigués se trouvaient vieillissant dés soixante ans. Temps bien révolu, les sexagénaires ont maintenant
un avenir et une belle santé pour s'en occuper.

Les aprioris et préjugés ont la peau dure.
Ce ne sont que des freins à la bonne façon de marcher....
Si nous voulons construire un avenir heureux, il faut les mettre à la poubelle.

L'étape travail est faite d' objectifs laborieux, d'horaires et de contraintes.
L' étape suivante nous offre des objectifs personnels à notre goût. À chacun de l'aménager en remplaçant une vie parfois trop active, voire pénible, par des activités
choisies et agréables. Adieu l'urgence.
À chacun de trouver le rythme de ses grandes vacances.

Écrit d'Odile Lamourère,
résidente au Domaine du Cèdre à Massy

Suivez l'actualité des Grands-Parents & Résidents : @GrandParentetResident le.gout.des.mots
Écrivez-nous : grandsparentsresidents@grand-mercredi.com
Pour toute information sur les résidences services Cogedim Club : www.cogedim-club.fr / 0 805 234 200 (service et appel gratuit, 7j/7)

Votre journal est imprimé en France sur du papier Arcoprint 90 g. Ne pas jeter sur la voie publique.