

ça bouge!

17
Novembre
2017

ça bouge!

N° 1332

L'Italie s'invite à la Résidence des Bords de Marne



Bonjour à tous !

Cette semaine dans Ça bouge on ouvre son agenda et on se réserve les dates du 24,25 et 26 novembre afin d'assister au Festival d'Improvisation Théâtrale ou encore de participer au 16ème marché de Noël de la Résidence de l'Abbaye.

Malgré sa mauvaise performance au foot, l'Italie s'est invitée à la Résidence des Bords de Marne pour un repas composé de pizzas et préparé par les Résidents et les clients de l'accueil de jour.

Dans ce numéro également nous vous proposons un retour en photos sur la semaine de prévention des chutes ainsi qu'un mémo rédigé par C. CARDIN pour vous aider à préserver votre équilibre.

Très bonne semaine à tous !



Sophie RENAULT
Chargée de communication

Ça Bouge n°1332

18 > 24 novembre 2017

L'ACTU DES RÉSIDENCES

FESTIVAL D'IMPROVISATION
THÉÂTRALE

16ÈME MARCHÉ DE NOËL DE
L'ABBAYE

EXPOSITION ALIZ'ART

L'ITALIE S'INVITE À LA RÉSIDENCE
DES BORDS DE MARNE

RETOUR SUR LA SEMAINE DE
PRÉVENTION DES CHUTES

MÉMO

« PRÉSERVONS NOTRE ÉQUILIBRE
AU QUOTIDIEN ! »

ANIMAUX

LA DÉCOUVERTE D'UN FOSSILE
REMET EN QUESTION LES ORIGINES
DU PANDA GÉANT

SPORT

L'ITALIE ABSENTE DU MONDIAL DE
FOOT 2018

JEUX

CALENDRIER DES RÉSIDENCES

ACTU DES RÉSIDENCES



FESTIVAL d'Improvisation Théâtrale

24-25-26 nov 2017

adulte 12 € / enfant 8 €
Possibilité Pass 2 et 3 spectacles

Restauration sur place

THÉÂTRE DE L'ABBAYE

3 Impasse de l'Abbaye / 10A, Quai Beaubourg 94100 Saint-Maur-des-Fossés

Réservation : **01 55 12 11 80**



ACTU DES RÉSIDENCES

16^{ème} Marché de Noël de l'Abbaye



Autour de L'Art



Entrée libre

A l'Intérieur de la Résidence
Samedi 25 Novembre 2017 de 11h à 19h et
Dimanche 26 Novembre 2017 de 11h à 19h

Artistes, Artisans, Créateurs...

Marché de Noël autour de l'art

3, impasse de l'Abbaye ou 10A, quai Beaubourg

94100 Saint-Maur-des-Fossés

Au 01 55 12 17 20



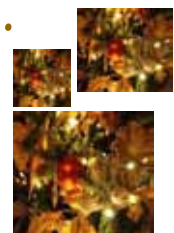
Peintures, Poteries, Sculptures,

Broderies, Bijoux...

Animations musicales,

Jeux pour enfants,

Salon de thé, Vin chaud, Crêpes...



ACTU DES RÉSIDENCES



ALIZ'ART expose



du 24 novembre 2017 au 29 janvier 2018

Huiles, Aquarelles, Acryliques...

Entrée libre

**Résidence de l'Abbaye
10 A quai Beaubourg 94100 SAINT MAUR
Tél 01 55 12 17 20**

ACTU DES RÉSIDENCES

L'Italie s'invite à la Résidence des Bords de Marne



Mardi 7 novembre, le service spécifique de la Résidence des Bords de Marne a organisé un déjeuner sur le thème de la Pizza

Dès la veille les « pizzaiolo » étaient au rendez vous. Les résidents et les clients de l'accueil de jour ont mis la main à la pâte ! Epluchage de champignons, coupage de poivrons...

ACTU DES RÉSIDENCES



ACTU DES RÉSIDENCES



ACTU DES RÉSIDENCES

L'atelier s'est poursuivi le mardi matin pour la touche finale : les pâtes, la sauce, les tomates, les olives ... avec une grande dose de bonne humeur, un soupçon d'humour et une pincée d'amour le soleil d'Italie était au rendez-vous.

Étaient également du voyage nos amis de l'accueil de jour et nos amis du service spécifique de la Résidence de la Cité Verte (merci aux Résidents et à Alexandre).

Et c'est une soixantaine de voyageurs qui se sont régalés en ce jour d'automne ensoleillé.

Rédaction : animation



ACTU DES RÉSIDENCES

Retour sur la semaine de prévention des chutes

Du 16 au 20 octobre s'est déroulée dans les Résidences ABCD la "Semaine de prévention des chutes" composée d'ateliers et de conférences autour de l'équilibre.

Nous vous proposons un retour en photos sur les ateliers organisés à la Résidence des Bords de Marne.



ACTU DES RÉSIDENCES



MÉMO

« Préservons notre équilibre au quotidien ! »

Synthèse de la conférence de C. CARDIN – Association Prim'adal

Préambule :

Loin de se résumer à la stabilité posturale, l'équilibre fait référence à une notion plus générale incluant l'entretien de capacités physiques, psychiques, relationnelles... Il se vit au quotidien : avoir conscience des risques, être plus attentif, connaître certaines pistes et bonnes habitudes, informer et agir, c'est adopter une démarche préventive !

L'équilibre comment ça marche ?

L'équilibre est sollicité dans toutes nos actions quotidiennes : de la position assise ou allongée jusqu'à la marche.

Se relever

Le relever du sol, d'un lit, d'un siège est une activité que nous répétons plusieurs fois par jour. On n'y prête attention que lorsque ce geste devient plus difficile. Adopter un relevé « économique » en énergie revient donc à se faciliter la vie...!

1- Se relever d'un siège

L'idéal est de rapprocher les fesses du bord de l'assise (attention aux chaises pliantes !). Décaler ensuite un pied sous la chaise et poser l'autre bien à plat devant soi (ou gardez les pieds parallèles, rapprochés des pieds de la chaise). Le plus important est d'avancer ensuite les épaules afin de n'avoir qu'une toute petite poussée à faire sur les jambes. Les mains peuvent aider au mouvement en s'appuyant sur les accoudoirs, sur une table devant soi, son déambulateur ou sur ses



MÉMO

2 - Se relever du sol

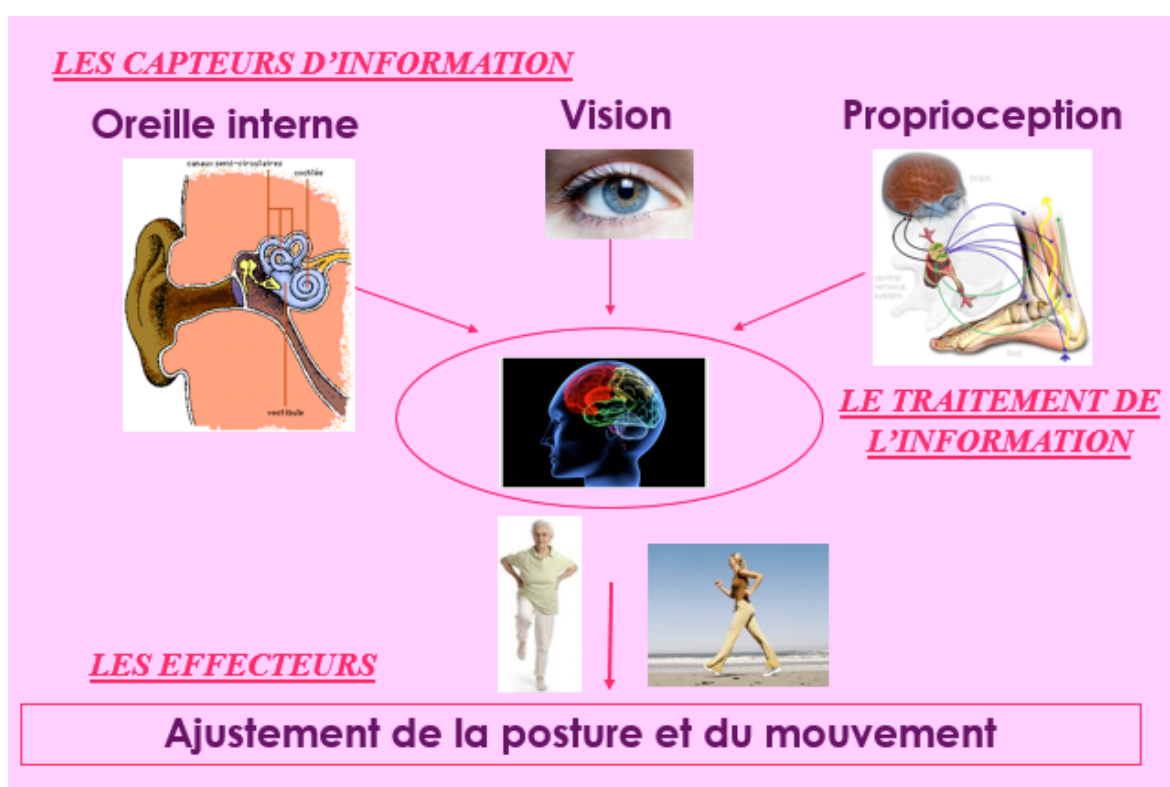
En cas de chute sur le dos : chercher à passer sur le ventre. Si l'on en est capable, la première phase consiste à fléchir les jambes pour rouler sur le côté. Vous pourrez vous asseoir en poussant sur les bras. Ensuite, passer à genou puis prendre appui, soit sur un objet bien stable (le rebord de la baignoire par exemple), soit sur un genou pour se redresser tout à fait.



Se tenir debout

Nous maintenons notre équilibre grâce à un système complexe d'informations qui remontent au cerveau à partir de la vue, de l'oreille interne et de nos capteurs proprioceptifs qui permet au cerveau d'adapter notre posture en permanence.

La prévention au quotidien consiste à stimuler le plus souvent possible ce système en bougeant ou au travers de toutes nos activités !



MÉMO

En position statique, nous restons en équilibre tant que notre centre de gravité « tombe » dans le polygone de sustentation, c'est-à-dire la surface que recouvrent nos appuis.

Plus le polygone est grand, plus il est facile de tenir en équilibre, plus il est réduit et plus c'est difficile.

Dans le quotidien, soyez attentifs à la qualité et à la position de vos appuis (notamment si vous êtes juché sur un objet en hauteur !) et n'hésitez pas à utiliser une aide technique (canne, déambulateur...) qui permettent d'augmenter la surface d'appui et de sécuriser les déplacements.



Se déplacer

Notre système « information/traitement/réponse » est ici constamment sollicité. Il est donc important d'optimiser celui-ci en songeant par exemple à :

Vue : installer un bon éclairage (100 ans, 100 watts !), ajuster ses verres optiques, travailler l'oculomotricité (lire le premier mot de la page de gauche et le dernier de la page de droite, puis le deuxième...sans bouger la tête)...

Oreille interne : être attentif aux mouvements rapides, aux rotations soudaines qui peuvent nous déséquilibrer...

Proprioception : varier les surfaces de marche (trottoir, allées de squares, pelouse...) et essayer de marcher pieds nus lorsque cela est possible (pour stimuler la voûte plantaire).

Mais également, bien se chausser (chaussures fermées avec des talons de 1 à 3 cm maximum) pour bien dérouler le pied.



Rappelez-vous : la mule, c'est nul !!!



MÉMO

L'amplitude et la vitesse de nos pas sont aussi importantes car elles sont garantes d'une marche assurée. Mobiliser fréquemment ses chevilles (en les faisant tourner dans un sens et dans l'autre, en montant sur demi-pointe, en déroulant bien le pied lors de la marche...), ses genoux et ses hanches, permet de conserver une bonne amplitude de mouvement.



Beaucoup d'entre nous constatent des difficultés à faire plusieurs choses en même temps. Si nous devons effectuer deux tâches simultanément, notre cerveau aura tendance à en privilégier une par rapport à l'autre. Dans notre vie de tous les jours, cette difficulté nous amène parfois à être moins attentifs à notre déplacement sous prétexte que nous sommes en train de parler, de penser à notre liste de courses... En être conscient, c'est anticiper un certain nombre de risques. Pensez aussi à être vigilant car certains médicaments altèrent aussi notre vigilance...

Enfin, il est essentiel de conserver le plus longtemps possible un bon tonus musculaire. Marchez et bougez autant que possible dans votre quotidien !

C. CARDIN

ANIMAUX

Hongrie: La découverte d'un fossile remet en question les origines du panda géant



Une récente découverte de chercheurs sur un site archéologique de la ville de Rudabánya en Hongrie remet en question les origines du panda géant. Si jusqu'alors on attribuait la maternité de cet ours noir et blanc à la Chine en raison d'un fossile vieux de huit millions d'années trouvé dans ce pays, un autre plus vieux (dix millions d'années) trouvé dans le nord de la Hongrie laisse penser que l'animal vient d'Europe. Des chercheurs ont découvert les dents de ce qui semble être l'ancêtre du panda géant moderne.

ANIMAUX

Son ancêtre se nourrissait différemment

Bien que le panda ait un système digestif de carnivore, il se nourrit uniquement de bambou. Les restes de mâchoire retrouvés laissent penser que l'aïeul du panda se sustentait aussi d'autres végétaux. « Cela nous dit que le mode de vie des ancêtres du panda était très similaire au panda moderne » a déclaré Louis de Bonis de l'Université de Poitiers à New Scientist. Son équipe et lui ont nommé l'espèce *Miomaci panonicum*. Et d'ajouter : « *Miomaci* pourrait être considéré non pas comme un ancêtre direct, mais plutôt comme un « cousin » du panda moderne ».

C'était mieux avant

La ville de Rudabánya est connue pour recouvrir des fossiles d'humains et de singes. A l'époque, l'Europe était plus chaude et humide qu'aujourd'hui. La région hongroise regorgeait de végétation luxuriante, un environnement parfait pour le panda. Un changement climatique intervenu il y a cinq millions d'années aurait poussé l'animal à migrer vers la Chine.

« Il existe des similitudes intéressantes entre les fossiles d'animaux trouvés dans certains sites européens et chinois à la fin du Miocène, ce qui suggère qu'il y a eu beaucoup de déplacements entre les deux zones », explique Dave Begun, professeur de l'université de Toronto, à l'origine de la découverte.

Source : 20 minutes

L'Italie absente du Mondial de foot 2018 : les raisons d'un cataclysme



Pour la première fois depuis son absence au Mondial 1958, l'Italie ne s'est pas qualifiée pour une Coupe du monde, après un barrage raté contre la Suède (0-1, 0-0). Voici quelques raisons pour expliquer cet échec.

L'Espagne, un (trop) gros os

Alors qu'elle n'était pas tête de série, l'Italie a été placée dans le groupe G de qualifications en présence de... l'Espagne ! Une situation assez incroyable, qui pose question sur le système de qualifications mis en place dans la zone Euro. Le président de la Fédération italienne Carlo Tavecchio avait tapé du poing sur la table début septembre. «L'idée de ne pas se qualifier pour la Coupe du monde 2018 serait une apocalypse, clamait-il sans savoir l'enfer qui allait suivre. J'ai parlé à Gianni Infantino (le président de la Fifa) pour revoir le système de qualification. Il n'est pas juste qu'il ne tienne pas compte de quatre titres mondiaux, cela va à l'encontre de l'histoire. La Fifa travaillera bientôt sur ce sujet». En attendant que le patron du foot mondial réagisse, la Nazionale a subi de plein fouet le format mis en place.

Des difficultés offensives

Avec 21 buts inscrits dans son groupe, il semble que l'Italie n'a pas eu à se plaindre sur le plan offensif. Mais ce bilan est trompeur, quand on prend en compte les 9 buts inscrits contre le seul Liechtenstein. Si Ciro Immobile (6 buts) et Andrea Belotti (4 buts) ont été les deux principaux buteurs depuis septembre 2016, la Nazionale n'a pas séduit sur le plan offensif. Avec trois buts seulement sur les cinq derniers matches, dont aucun contre la Suède, les Italiens ont manqué d'efficacité. Le dernier match contre la Suède, à San Siro, a résumé cette apathie, avec quelques occasions, mais pas de pression folle sur la cage d'Olsen.

SPORT

Un manque de patron au milieu

Les performances très critiquées de Marco Verratti durant ce parcours de qualification ont abouti à un constat : depuis la retraite de Pirlo, l'Italie n'a plus vraiment de patron au milieu. Si Ventura a empilé les milieux dans des schémas en 3-5-2 en 4-4-2 ou en 3-4-3, aucun n'a vraiment convaincu ou pris le leadership de ce secteur de jeu. A l'Euro 2016, ce manque avait été comblé par le formidable système défensif mis en place par Antonio Conte, avec une BBC au top en défense, et des contre-attaques tranchantes. Sans idée sur attaque placée, sans fil conducteur dans son jeu, la Nazionale n'a pas pu s'en sortir par la défense cette fois.

Un sélectionneur pas à la hauteur

Sauf surprise, Giampiero Ventura ne devrait pas survivre sur le banc italien après cette désillusion. Nommé après l'Euro 2016, alors que son CV n'avait rien de ronflant, Ventura avait rapidement été qualifié de parachuté. Avec lui, tout n'a pas été négatif. En 16 matches (9 victoires, 4 nuls, 3 défaites) avec lui à sa tête, la Nazionale a signé 27 buts (1,69 par match) pour 13 encaissés (0,81 par match). La moyenne offensive est la meilleure de l'histoire pour un sélectionneur italien devant Trapattoni (1,54 par match, 68 buts en 44 matches dirigés). Mais défensivement, le bilan est négatif.

Surtout, Ventura a payé ses choix non établis, alors qu'il a souvent privilégié le 4-4-2, mais a alterné avec le 3-4-3 à la Conte, le 4-2-4 pour finalement jouer les deux matches de barrages avec un système qui ne convenait pas à l'équipe, le 3-5-2.

La transition n'a pas eu lieu

L'Italie a encore misé beaucoup sur sa vieille garde, avec le quatuor Bonucci-Barzagli-Chiellini-Buffon derrière ou encore Daniele De Rossi au milieu. Les cadres de la Nazionale ont fait ce qu'ils ont pu donnant parfois des signes de fatigue. Mais les jeunes n'ont pas vraiment réussi à bousculer l'ordre établi. Au final, la défense sort avec les honneurs, puisque c'est l'attaque qui a failli durant les barrages. Justement le secteur où les jeunes ont eu le plus leur chance.

Le mot le plus long

Voici 10 lettres pour trouver le plus grand nombre de mots possibles :

G D A N T O R N A M

Sachez qu'il y a 1 mot de 10 lettres à trouver.

Anagrammes

Avec les 6 lettres de BLUTEE, vous pouvez trouver 2 autres mots.

Avec les 8 lettres de COLINEAU, vous pouvez trouver 1 autre mot.

Avec les 9 lettres de GELATINER, vous pouvez trouver 2 autres mots.

La note juste

Complétez chaque mot par une note musicale :

M _ _ ATION * CA _ _ BRE * DIS _ _ _ VANT * EN _ _ RMIR * _ _ GAL *
A _ _ CALE * RA _ _ LE * LES _ _ VER

D'un mot à l'autre

Comment passer du mot FIER au mot DUEL en changeant une seule lettre à chaque fois :

FIER

DUEL

Solutions en fin de numéro

CALENDRIER D'ACTIVITÉ

ABBAYE

Samedi 18 Novembre

11h00 Petit marché, Point Info
15h30 Ciné- club « L'Exoconférence »
Alexandre ASTIER, théâtre
3ème Bellay
11h00 Jeux de table
11h00 & 18h30 Atelier «la vie
quotidienne»,
15h00 Spectacle Nelly RICHARD'S

Dimanche 19 Novembre

14h30 Lecture de la revue « ça bouge »,
Esp bar
15h30 Ciné- club « Le fils de l'autre »,
théâtre
3ème Bellay
11h00 Diffusion de la messe
11h00 & 18h30 Atelier «la vie
quotidienne»,
15h00 Atelier «Beauté et Bien-être»
4ème Bellay
15h00 Salle Espace sensoriel

Lundi 20 Novembre

15h15 Conférence « Bateaux à vapeur à
roues du lac d'Annecy »R.OUGIER, Grd
rest
17h15 Chorale, T.Ganchou, Salle bien
être
17h30 Jeu mystère, Esp. Bar
3ème Bellay
11h00 Lecture de la revue « ça bouge »
11h00 & 18h30 Atelier «la vie
quotidienne»,
17h30 Chorale en compagnie de Karen
Harris
4ème Bellay
11h00 & 18h00 Atelier «la vie
quotidienne»,

Mardi 21 Novembre

10h30 Tranche de vie, Café litt.
15h30 Atelier Petites Mains, Atrium
15h30 L'heure musicale « Enio Morricone
» 2ème partie, Théâtre
17h00 Club mémoire, M. Bouchot, Café
litt.
17h00 Jeux de questions, Esp. Bar
17h00 Débat ciné-club, salon du parc

3ème Bellay

11h00 Atelier boulangerie
11h00 & 18h30 Atelier «la vie quotidienne»,
16h30 Atelier tricot
17h00 Des contes pour rire et rêver,
C.PERICARD
4ème Bellay
15h00 Salle Espace sensoriel

Mercredi 22 Novembre

10h30 Atelier poterie Groupe 1, Salle peinture
11h00 Club lecture, Café litt., Mme Tulasne
15h00 Jeux de table :
16h30 P'tit loto, Esp. Bar
17h30 QI Gong, Salle du conseil
3ème Bellay
11h00 Livraison de pain et fruits
11h00 & 18h30 Atelier «la vie quotidienne»,
15h00 Préparation « Salade de fruits »
17h30 Chorale avec E.Solunter

Jeudi 23 Novembre

11h10 Jeu de marche et équilibre, Salle Bien-
être
14h00 Tir à l'arc, Salle Castel
15h00 Atelier équilibre, Salle Castel
16h00 Après midi gourmand, Grd rest
16h00 Temps de prière, Oratoire
3ème Bellay
11h00 Atelier dessin
11h00 & 18h30 Atelier «la vie quotidienne»,
15h00 Après-midi gourmand.

Vendredi 24 Novembre

10h30 Atelier peinture, café litt Anne
14h00 Atelier peinture, café litt, Anne
14h30 Atelier écriture, salle jumeaux et plus,
Emeline
15h00 à 17h Bibliobus, Entrée Bellay
15h30 Exercices corporels, Salle bien être
15h30 Atelier peinture, café litt, Anne
16h45 Revue de presse, Esp. Bar
17h00 Club mémoire, M. Bouchot, Café litt.
3ème Bellay
11h00 Atelier Crochet « dentelles et cotons »
11h00 & 18h30 Atelier «la vie quotidienne»,
15h00 Espace sensoriel
16h15 Gym douce

CALENDRIER D'ACTIVITÉ

BORDS DE MARNE

Samedi 18 Novembre

11h00 Club relaxation
14h30 Atelier peinture
15h00 Documentaire
17h00 Loto
Animation 3ème étage
11h00 Club vidéo
11h00 Les moments détente sur RDV
15h00 Club pâtisserie

Dimanche 19 Novembre

14h30 Jeux de table
16h30 Grand bingo
Animation 3ème étage
08h30 Emissions religieuses
11h00 Les moments détente sur RDV
15h00 Art floral

Lundi 20 Novembre

10h15 Espace détente sur RDV
11h00 Exercices corporels
14h30 Espace détente sur RDV
15h00 Assemblée de prière
16h00 Heures Savoureuses
16h30 Ambiance musical
Animation 3ème étage
10h15 Exercices corporels
10h45 Préparation de la pâte à crêpes
15h45 Heures savoureuses/ Ambiance musical
16h00 Collation entre amis

Mardi 21 Novembre

11h00 Revue de presse
14h30 Atelier peinture
15h00 Jeu de mémoire
17h00 La grande roue
Animation 3ème étage
11h00 Activité à la carte
15h00 Salade de fruits
16h00 Collation entre amis

Mercredi 22 Novembre

10h00 Espace détente sur RDV
11h00 Tai-chi
15h00 Club pâtisserie
17h00 jeux mystère
17h30 Chorale
Animation 3ème étage
10h30 Activité à la carte
15h30 Atelier « Do, ré, mi »
16h00 Collation entre amis

Jeudi 23 Novembre

11h00 Documentaire
11h00 Réunion citoyennage
14h00 Sortie : Cinéma UGC à Créteil
15h00 Jeu de mémoire
17h00 Jeux de questions
Animation 3ème étage
11h00 Motricité
15h15 Nos souvenirs
16h00 Collation entre amis

Vendredi 24 Novembre

10h15 Atelier musical
11h00 Gym douce
14h30 Poterie
14h45 Tir à l'arc
15h15 Jeux inter génération
17h00 Bingo
Animation 3ème étage
11h00 Atelier musical
15h00 Préparation de la soupe
16h00 Collation entre amis

CALENDRIER D'ACTIVITÉ

CITÉ VERTE

Samedi 18 Novembre

RDC

15h30 Conférence sur l'histoire

17h00 Mots croisés

18h00 Billard Hollandais

3ème

11h00 Jeux Musicaux

15h30 Conférence

15h30 Ecoute musicale

17h15 jeux de mémoire

Dimanche 19 Novembre

RDC

10h30 Messe TV

15h30 Loto gagnant

17h00 Jeux de lettres

18h00 Billard Hollandais Phv

3ème

11h00 Cocktail Apéritif

15h30 Bingo

17h15 jeu de mémoire

Lundi 20 Novembre

RDC

10h30 Point guichet

10h30 Petite boutique

10h30 Atelier psychomoteur

15h30 Equilibre et conscience corporelle

16h00 Salon de thé

17h00 Jeu des chiffres et des lettres

18h00 Jeux de table

3ème

11h00 Jeux de mémoire

15h30 Borne melo

17h15 Panneau photo

Mardi 21 Novembre

RDC

11h00 Gym douce

14h30 Tir à l'arc

15h35 Atelier équilibre et prévention des chutes

17h00 Mots croisés

18h00 Scrabble et jeux de table

3ème

11h00 Gym douce

15h30 Activité manuelle

17h15 Globe Trotter

Mercredi 22 Novembre

RDC

10h30 Panneau photos

15h30 Chorale avec Thierry Ganchou

17h00 Jeu de question

18h00 Billard Hollandais

3ème

10h30 Sortie au marché

15h30 Préparation soupe maison

17h15 Jeux de table

Jeudi 23 Novembre

RDC

15h30 Art floral « Hortensias »

17h00 Eveil des sens

16h30 Belote Bernard

17h00 Grand jeux

17h00 Grand jeux suite

3ème

11h00 Voyage musical

15h30 Atelier contes

17h15 Découverte culturelle S3

Vendredi 24 Novembre

RDC

10h30 Atelier peinture

15h30 Karaoké

16h00 Atelier modelage

17h00 Brainstorm

18h00 Jeux de table Phv

3ème

11h00 Espace bar + Repas

15h30 Atelier sensoriel

17h15 Ushuaia nature

SOLUTION JEUX

DROIT À L'IMAGE

L'un des objectifs de la revue hebdomadaire "ça bouge" est de relayer les événements - grands et petits - de la vie au sein des Résidences grâce aux articles et aux photos qui sont adressés à la rédaction.

Afin de respecter les souhaits de chacun en termes de droit à l'image, nous attirons votre attention sur le fait que :

- Les personnes ayant posé pour les photos sont présumées avoir donné leur accord pour leur publication.
- "ça bouge" est mis en ligne sur le site internet des Résidences Services ABCD une semaine après sa parution. Les personnes opposées à la publication de leur(s) photo(s) sont invitées à en informer la rédaction dans un délai d'une semaine suivant la parution papier.

D'un mot à l'autre
FIER
FIEL
FUEL
DUEL

La note juste :
MUTATION - CALABRE - DISSOLVANT -
ENDORMIR - RÉGAL - AMICALE - RAFÂLE
- LESSIVER

Anagrammes
• BLUTE : BLEUTE - BLEUT
• COLINEAU : LIONCEAU
• GELATINER : EGLANTIER -
INTÉGRALE

Le mot le plus long
MONTAGNARD

Solutions
des jeux



COMITÉ DE RÉDACTION

Rédacteur en chef
Responsable de communication
Documentation, mise en page
Edition

Pascal Champvert
Romain Gizolme
Sophie Renault
Hamida Mortaza

Et pour ce numéro : C. CARDIN, M. BOUCHOT, l'équipe d'animation Bords-de-Marne