

ça bouge!

11  
Octobre  
2019

ça bouge!

N°1426

## Congrès des âges et du vieillessement



Bonjour à tous !

Cette semaine dans Ça Bouge les résidents et les personnels étaient en grève. Ils sont, à cette occasion, partis manifester sur Paris. Nous reviendrons sur cet événement dans le numéro de la semaine prochaine.

Pour l'heure, nous vous proposons un retour en photos sur la participation des résidents et clients du groupe ABCD à la deuxième édition du Congrès des âges et du vieillissement.

Quant aux résidents de la Cité Verte ils ont beaucoup apprécié la soirée Guinguette.

Pour finir, les résidents de la Cristolienne ont passé un très bon après midi gourmand en compagnie de l'artiste Sébastien Charluet.

Excellente semaine à tous.



Sophie RENAULT  
Chargée de communication

**Ça Bouge n°1426**

**12 > 18 octobre 2019**

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

SALON DES AIDANTS

JOURNÉE SANS CODE À L'ABBAYE

CONGRÈS DES ÂGES ET DU  
VIEILLISSEMENT

JOURNÉE HUMANITUDE

SOIRÉE GUINGUETTE

LA VIE EST UN BALLET ; ON NE LA  
DANSE QU'UNE FOIS

SHIATSU

## SCIENCES

POURQUOI CHANTE-T-ON FAUX ?

## CULTURE

POURQUOI DIT-ON « BATTRE À  
PLATES COUTURES » ?

## JEUX

## CALENDRIER DES RÉSIDENCES

Vous aidez  
une personne âgée,  
un enfant ou un adulte  
en situation  
de handicap ?

Le Département vous invite

# Salon des aidants

18 octobre 2019  
9 h - 17 h 30

Maison du handball  
1, rue Daniel-Costantini  
à Créteil

Entrée libre  
et gratuite

 3994 Coût d'un appel local

 [valdemarne.fr](http://valdemarne.fr)

 JOURNÉE  
NATIONALE  
des  
aidant.e.s

 VAL de  
MARNE  
Département utile

## Pressing : «La journée du sans code»

**Samedi 19 octobre**

**11h à 17h**

*Résidence de l'Abbaye - Grand restaurant*

Chers résidents, chères familles,

Le pressing de la résidence de l'Abbaye organise :

«La journée du sans code».

### **Mais qu'est ce que c'est ?**

C'est une journée où l'on vous propose de peut-être retrouver des vêtements, du linge de lit ou encore de toilette qui ne seraient jamais revenus du pressing.

On vous propose également de retrouver des objets que vous auriez laissés dans vos poches en amenant vos vêtements au pressing ou des effets personnels que vous auriez égarés au sein de la résidence (lunettes, bijoux ...)

En effet, il y a actuellement au pressing un grand nombre d'articles qui ne sont pas étiquetés (soit parce que l'étiquette s'est décollée, soit un oubli d'étiquetage) et nous n'avons aucune possibilité d'identification pour pouvoir vous les restituer.

Conscient que l'on peut avoir une attache particulière à ses effets personnels nous aimerions pouvoir vous les remettre.

Nous espérons que cette journée vous permettra de retrouver vos affaires.

Stéphanie, Responsable Pressing

## Congrès des âges et du vieillissement

Les 23 et 24 septembre s'est tenue la deuxième édition du Congrès des âges et du vieillissement.

Ce Congrès unique associe tous les acteurs du Grand Âge à une réflexion sociétale sur le vieillissement et vise à dégager des propositions concrètes d'actions innovantes.

Il ouvre de nouvelles perspectives et contribue au changement de regard de notre société sur le vieillissement en valorisant ce secteur d'avenir.

Pour cela, les personnes âgées ont eu la parole et sont intervenues sur toutes les tables rondes.



M. GERFAULT, résident de la Cristolienne

# ABCD

Ateliers pratiques, débats, tables rondes, interventions de Grands témoins, autant de formats qui ont permis de mieux faire entendre la voix des aînés, questionner et faire évoluer les pratiques.

Cette 2ème édition a été co-organisée par 10 organisations représentantes de retraités – personnes âgées (ADAL, ANHR, Citoyennage, Old'Up), de professionnels et d'élus (AD-PA, GAG, OLD'UP, RFVAA, SNGC, SNGIE, SNP, UNA).

Nous vous proposons un retour en photos sur la participation des résidents et des clients du groupe ABCD.



Mme LE PIT, résidente de l'Abbaye

# ABCD



Mme GALLAND, résidente de l'Abbaye



Mme RICHARD, résidente de l'Abbaye

# ABCD



Mme Planchais, résidente de l'Abbaye



Diffusion de la vidéo de Mme Renaud, résidente des Bords de Marne

# ABCD



M. Mort, client du service à domicile



Séminaire national Citoyennage

## Journée « Humanitude »



ERS LE LABEL  
UMANITUDE

### Au programme :

14h-15h30 : Diffusion de 2 films. Au choix :

- « Maladie d'Alzheimer. Comprendre pour aider au quotidien »
- « Et guérir de tendresse » de Chantal Hébert

15h30-16h30 : Ateliers de mises en situation pratiques

16h30 : Collation

**SAMEDI 19 OCTOBRE**

**14h-17h**

**Résidence Cité Verte**

Ouvert à tous – Entrée gratuite



*Merci de confirmer votre présence auprès de  
l'accueil de la Cité Verte au 01.56.73.20.40*

# CITÉ VERTE

## Soirée Guinguette



"Cette soirée fut très réussie grâce à l'orchestre et au couple de danseurs dont les belles tenues nous ont mis tout de suite dans l'ambiance.

Les artistes, chaleureux et souriants et nous ont entraînés dans leurs danses, créant une soirée dynamique, dont la joie a été contagieuse tant pour les résidents, les familles que le personnel et les bénévoles. Cette soirée nous a permis de nous découvrir dans un contexte différent et a suscité des rencontres qui sont bien agréables de poursuivre aujourd'hui.

Nous nous sommes régalés avec un très bon repas, en particulier avec les bouchées Saint-Jacques et la tarte aux fraises à la crème Chantilly.

# CITÉ VERTE

Le personnel, en belle tenue était plus que jamais à notre service, nous avons vraiment le sentiment d'être des privilégiés lors de ces moments festifs. La disposition de la salle était judicieuse, l'accès à la piste de danse facile et le spectacle donnait un sentiment de proximité bien agréable.

Un grand merci à tous les résidents et à l'ensemble du personnel qui ont préparé cette soirée.

« La Belle Equipe » pour cette fois, c'était nous !

Mme Ricci, Mme Fourquet, Mme Lavalette, Mme Bonnardel,  
Mme Dubois, Mme Lecourbe, Françoise (Animatrice)



# CITÉ VERTE



# CITÉ VERTE



# CITÉ VERTE



# CRISTOLIENNE

**La vie est un ballet ; on ne la danse qu'une fois**



"Lors du café gourmand, nous avons pu célébrer la venue de l'artiste « Sébastien Charluet » en compagnie de tous les résidents. Quand le charme de la beauté est la fleur de la peau, la danse flambe d'un œil tel que la lumière qui porte un sourire. Puisqu'elle sublime, le plus émouvant, le plus beau de tous les arts d'une simple abstraction de la vie qu'elle est elle-même. Lorsque nos proches sont loin par leur absence, dansons avec espérance car nous câlinerons l'ardeur de notre attente aux rires des souvenirs par la valse des trois temps de ceux qui restent."

JONATHAN LOUIS, Animateur

# CRISTOLIENNE



# CRISTOLIENNE

## Shiatsu



**La gentillesse est à la morale ce que la kinésithérapie est à la médecine: un massage de l'âme, une manière de faire le bien par la douceur.**

Le 19 août 2019, grâce au projet d'accompagnement personnalisé proposé par Mme Jelinski, nous avons pu faire intervenir auprès des résidents « Jean Nasr » un masseur professionnel du Shia Tsu.

Nous sommes tellement étonnants après un massage parce que nous sommes détendus, le bonheur demande qu'à être oxygéné pour se réanimer pour reprendre ses esprits sous nos yeux.

Jonathan, animateur

# CRISTOLIENNE

---

## Histoire du shiatsu

Au début du XXe siècle, le Japonais Tokujiro Namikoshi (1905-2000) a été à l'origine de la création du shiatsu moderne. Sa technique a commencé à prendre forme lorsqu'il n'avait que 7 ans et qu'il tentait de soulager les malaises de sa mère souffrant de polyarthrite rhumatoïde. Il a constaté qu'elle se sentait mieux lorsqu'il usait de pression avec ses pouces au lieu d'effleurement et de massage. Ses maux ont finalement disparu et elle a vécu en très bonne santé jusqu'à l'âge de 88 ans. Namikoshi a mis l'accent sur la physiologie et l'anatomie et a délaissé la fonction des méridiens, pour rendre le shiatsu plus accessible au mode de pensée occidental.

Quelques années plus tard, Shizuto Masunaga, réintroduisit les principes de base de la Médecine traditionnelle chinoise (Cinq Éléments, Yin et Yang, méridiens, etc.). On retrouve donc aujourd'hui 2 écoles de pensée principales, le Shiatsu de Namikoshi Sensei où le praticien n'utilise incidemment que ses doigts et ses paumes, et le Zen-Shiatsu de Shizuto Masunaga Sensei, plus basé sur la médecine chinoise.

En 1955, le ministère japonais de la Santé a reconnu officiellement le shiatsu comme médecine à part entière. En mai 1997, l'Union européenne le mentionnait comme l'une des 8 méthodes de médecine complémentaire reconnues dans ses 15 États membres. Au Canada, seuls l'Ontario et la Colombie-Britannique lui accordent une reconnaissance légale. Toutefois, la formation et la pratique sont contrôlées par diverses associations professionnelles, dont la Shiatsu Practitioners' Association of Canada, la Fédération québécoise des massothérapeutes.

# CRISTOLIENNE



## Pourquoi chante-t-on faux ?



Chanter comme une casserole résulte, généralement, d'un problème de contrôle audio-phonatoire. Ce processus fonctionne en boucle : l'oreille entend des sons, le cerveau les identifie et les mémorise, puis le larynx les reproduit sous le contrôle de l'oreille. Un problème lors d'une seule de ces étapes peut faire dérailler la voix : une mauvaise audition, un défaut de mémoire, le stress ou une difficulté à utiliser les muscles du larynx.

### **Tout le monde peut apprendre à chanter juste !**

Mais les professeurs de chant et les orthophonistes sont unanimes : à l'exception de rares cas de surdité congénitale, chanter faux relève surtout d'un manque d'entraînement de l'oreille à identifier les subtilités d'une mélodie et d'un manque de coordination des muscles du larynx pour les reproduire. Tout le monde, ou presque, peut apprendre à chanter juste, à condition de surpasser aussi sa timidité.

# CULTURE

## Pourquoi dit-on « battre à plates coutures » ?



Si les coutures du jean sont apparentes, c'est qu'à l'origine, il s'agissait d'un vêtement de travail destiné aux chercheurs d'or et autres manœuvres. En laissant visibles l'assemblage des pièces de tissu, les premiers fabricants de ce pantalon devenu universel, Lee et Levi Strauss voulait prouver la solidité de leur pantalon, y ajoutant même des rivets pour le renforcer.

### Des coutures invisibles à l'origine

En revanche, tout au long de l'histoire du vêtement, les coutures sont censées restées invisibles, et doivent être si possibles invisibles, et se faire oublier lorsque l'on porte le vêtement. Aussi, quand l'assemblage des tissus était trop proéminent, les couturiers les aplatissaient avec leur dé à coudre.

Au XVII<sup>e</sup> siècle, le personnage du tailleur fait son entrée dans la farce italienne, figure espiègle et peu respectueuse des conventions. Aussi quand il recevait dans sa boutique un monsieur mal fagoté, il lui proposait d'aplatir les coutures en le frappant avec une lame en bois, déclenchant ainsi les rires des spectateurs. Battre à plates coutures a eu pour premier sens : rouer de coups, avant de s'appliquer à toutes les victoires... écrasantes.

## Le mot le plus long

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

**N A D O M I N E T C**

Sachez qu'il y a un mot de 9 lettres.

## Anagrammes

Avec les 6 lettres de DESIRA vous pouvez trouver 3 autres mots.

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

Avec les 9 lettres de ESTIMERAS vous pouvez trouver 1 autre mot.

## La syllabe baladeuse

- 1- \_\_ CAR \_\_ : Donner chair
- 2- CAR \_\_ : Pas évêque
- 3- \_\_ CAR : Transport
- 4- \_\_ CAR \_\_ : Région du Nord
- 5- \_ CAR \_\_ : Tout rouge

## D'un mot à l'autre

Comment passer du mot SAPER au mot TOLER en changeant une seule lettre à chaque fois.

SAPER

-----

-----

TOLER

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## ABBAYE

### **Samedi 12 octobre**

15h30 Grand jeu « Brainstorm »,  
16h00 Retour séjour vacances à la Grande Motte  
17h00 Diffusion vidéos concours MDRS  
20h30 Le théâtre vous propose sur réservation « L'Expérience Inédite »  
3ème Bellay  
11h00 Jeux de table  
11h00 Espace Sensoriel  
11h00 Panier du jour en cuisine  
15h30 Grand jeu « Brainstorm »,  
17h00 Diffusion vidéos concours MDRS,

### **Dimanche 13 octobre**

10h30 Course pédestre la Saint-Maurienne, Parc de l'Abbaye  
15h00 spectacle de musiques « Harpe en voyage »,  
3ème Bellay  
11h00 Diffusion de la messe  
15h00 spectacle de musiques « Harpe en voyage »,  
4ème Bellay  
15h00 Salle Espace sensoriel

### **Lundi 14 octobre**

10h15 Atelier NTIC,  
15h15 Conférence « Le Centre Pompidou » par Sandra Beaufiles, suivi d'un temps de rencontre,  
17h15 Chorale, T.Ganchou,  
17h30 Jeu mystère,  
3ème Bellay  
11h00 Lecture de la revue «ça bouge»  
11h00 Panier du jour en cuisine / En route pour le pressing  
15h15 Conférence « Le Centre Pompidou » par Sandra Beaufiles, suivi d'un temps de rencontre,

### **Mardi 15 octobre**

15h00 Atelier Petites Mains,  
15h30 L'heure musicale « La Traviata – Giuseppe Verdi » 1ère partie,  
17h00 Club mémoire, M. Bouchot,  
17h00 Jeu de questions,  
3ème Bellay  
11h00 Atelier boulangerie  
11h00 Panier du jour en cuisine / En route pour le pressing  
15h30 L'heure musicale « La Traviata –

Giuseppe Verdi » 1ère partie,  
15h30 « les contes pour rire et rêver »  
4ème Bellay  
15h00 Salle Espace sensoriel

### **Mercredi 16 octobre**

10h30 Atelier poterie Groupe 2,  
14h00 Club Bridge,  
15h00 Jeux de table  
16h30 P'tit loto,  
17h30 Qi Gong  
3ème Bellay  
11h00 Panier du jour en cuisine ou En route pour le pressing,  
17h00 petit loto

### **Jeudi 17 octobre**

11h10 Jeu de marche et équilibre,  
13h00 Sortie cinéma  
14h00 Rencontre intergénérationnelle avec les élèves de Teilhard de Chardin,  
14h30 Tir à l'arc,  
16h00 Après midi gourmand en compagnie des Los Guachos Mamberos,  
16h00 Messe,  
3ème Bellay  
11h00 Atelier dessin  
11h00 Panier du jour en cuisine ou En route pour le pressing,  
15h00 Après-midi gourmand en compagnie des Los Guachos Mamberos.

### **Vendredi 18 octobre**

10h à 12h : Les résidents vous accueillent à La Boutique,  
10h30 Atelier peinture,  
12h00 Repas à thème fruits de mer  
14h00 Atelier peinture,  
14h30 Atelier écriture,  
14h30 à 16h30 Bibliobus,  
15h00 Comité choix des menus d'hiver,  
15h30 Exercices corporels,  
15h30 Atelier peinture,  
16h45 Revue de presse,  
17h00 Club mémoire, M. Bouchot,  
3ème Bellay  
11h00 Atelier tricot  
11h00 Panier du jour en cuisine / En route pour le pressing  
12h00 Repas à thème fruits de mer  
14h45 espace sensoriel  
16h15 Gym Douce

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## BORDS DE MARNE

### Samedi 12 octobre

11h00 Conférence sur l'eau potable à Madagascar « projet JANAC »  
15h00 Échange autour des « Remèdes de Grands-mères »  
17h00 L'Eau-To  
Animation 3ème étage  
11h00 Club vidéo  
11h00 Les moments détente sur RDV

### Dimanche 13 octobre

11h00 Revue de presse  
15h00 Sortie chez l'apiculteur  
17h00 Grand jeux  
Animation 3ème étage  
11h00 Les moments détente sur RDV

### Lundi 14 octobre

10h15 Espace détente sur RDV  
11h00 Bonjour chez vous sur RDV  
11h00 Exercices corporels  
12h00 Repas rencontre  
14h30 Espace détente sur RDV  
15h00 Jeux de table  
16h00 Heures Savoureuses  
16h30 Ambiance musicale  
Animation 3ème étage  
10h15 Exercices corporels  
15h45 Heures savoureuses/ accordéon

### Mardi 15 octobre

10h30 Atelier peinture  
11h00 Atelier informatique  
14h30 Atelier peinture  
14h45 Sortie à l'école pour jardiner  
15h00 Représentation d'une chorale de bénévole  
17h00 Loto

### Mercredi 16 Octobre

11h00 Tai-chi  
11h00 « une fleuriste chez nous »  
12h00 Repas rencontre  
15h00 Messe  
15h00 Création couture – crochet et atelier créatif  
17h00 Bingo  
17h30 Chorale

### Jeudi 17 octobre

10h00 Sortie : Visite Moulin Claude François et restaurant à Dannemois  
11h00 La petite boutique  
11h00 Documentaire  
15h00 Atelier mémoire  
17h00 Jeux mystère

### Vendredi 18 octobre

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

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## CITÉ VERTE

### **Samedi 12 octobre**

Semaine Bleue

15h30 r.d.c Atelier de fabrication d'éponges japonaises Tawashi  
15h30 r.d.c Atelier de fabrication de produits ménagers respectueux de la planète

17h00 r.d.c Jeux de table  
18h00 r.d.c Billard Hollandais  
11h00 3ème Panneau photos  
13h30 3ème Vie quotidienne  
15h30 3ème Quizz sur le l'automne  
17h15 3ème Au fil du temps

### **Dimanche 13 octobre**

Semaine Bleue

11h00 Messe TV au 1er  
15h30 r.d.c Conférence d'Anne Dieleman (association Nature et Société)  
18h00 r.d.c Billard hollandais  
11h00 3ème Messe TV  
13h30 3ème Vie quotidienne  
15h30 3ème Atelier Déco  
17h15 3ème Au fil du temps

### **Lundi 14 octobre**

11h00 r.d.c Gym douce  
11h00 « Entre nous... »  
15h00 r.d.c Conseil des résidents  
17h00 r.d.c Causerie de Jacqueline sur Georges Sand  
18h00 r.d.c Edito de la Cité Verte  
11h00 3ème Atelier mémoire  
13h30 3ème Vie quotidienne  
15h30 3ème Promenade  
17h15 3ème Au fil du temps

### **Mardi 15 octobre**

11h00 Sortie en ville  
11h00 Qi-Gong  
11h00 « Entre nous... »  
15h30 r.d.c Thé dansant avec JP Talmond

17h00 r.d.c Jeux de table  
18h00 r.d.c Billard hollandais  
11h00 3ème Atelier Musical  
13h30 3ème Vie quotidienne  
15h30 3ème Thé dansant avec JP Talmond  
17h15 3ème Au fil du temps

### **Mercredi 16 octobre**

10h30 r.d.c Point guichet  
10h30 r.d.c Petite boutique  
11h00 « Entre nous... »  
14h30 r.d.c Tir à l'arc  
14h30 2ème Club lecture  
15h30 r.d.c Atelier équilibre  
17h00 r.d.c Mots croisés  
18h00 r.d.c Jeux de société  
11h00 3ème Atelier culinaire  
13h30 3ème Couture  
15h30 r.d.c Clef des chants I.Simon  
17h15 3ème Au fil du temps

### **Jeudi 17 octobre**

11h00 r.d.c Gym douce  
11h00 « Entre nous »  
15h30 r.d.c Art floral Hortensia  
17h00 r.d.c Jeux de table Bernard  
17h00 r.d.c Relaxation  
18h00 r.d.c Jeux de lettres  
11h00 3ème Atelier bien-être  
13h30 3ème Vie quotidienne / DVD  
15h30 3ème Contes  
17h15 3ème Au fil du temps

### **Vendredi 18 octobre**

11h00 « Entre nous... »  
15h00 r.d.c Chorale avec Charles  
17h00 r.d.c Comité des spectacles  
18h00 r.d.c Rédaction d'article  
11h00 3ème Revue de presse  
13h30 3ème Vie quotidienne  
15h30 3ème Écoute musicale  
17h15 3ème Au fil du temps

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## CRISTOLIENNE

### Samedi 12 octobre

15h00 Atelier pâtisserie  
17h30 Lecture de la revue « ça bouge »  
1er Étage  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Dimanche 13 octobre

Ciné-Club Salle PASA  
15h00 « Le jour se lève » (durée 86 minutes)  
17h00 « Marley et moi » (durée 1h45)  
1er Étage  
10h30 Emissions Religieuses  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Lundi 14 octobre

15h00 Loto  
16h30 Atelier théâtre  
18h00 Bingo  
1er étage  
09h30 Nouvelles du jour  
10h30 Ballades  
15h00 Le tricot c'est du gâteau  
16h00 Café des amis  
16h30 Atelier bien-être  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Mardi 15 octobre

11h00 à vos baskets si le temps le permet  
15h00 Atelier peinture  
16h30 Vernissage expo « Techniques diverses de peinture » par Mme DELHOSTAL  
18h00 Jardinage  
1er Étage  
09h30 Nouvelles du jour  
10h30 Atelier peinture  
15h00 Chanson souvenir  
16h00 Café des amis  
16h30 Vernissage expo « Techniques diverses de peinture » par Mme DELHOSTAL  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Mercredi 16 octobre

11h00 à vos baskets si le temps le permet  
15h00 Atelier Gym douce  
16h00 Chorale  
17h00 Le tricot c'est facile  
1er Étage  
09h30 Nouvelles du jour  
10h30 Jeu de mémoire  
11h30 Déjeunons ensemble  
15h00 Vidéo « Foresti Party » (durée 2h00)  
16h00 Café des amis  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Jeudi 17 octobre

11h30 Sortie restaurant Hippopotamus,  
15h30 Yoga  
16h30 Jeux de table  
17h30 apéro party  
1er étage  
09h30 Nouvelles du jour  
10h30 atelier gym/équilibre  
15h00 Atelier pâtisserie  
16h00 Café des amis  
16h30 Jeu de question  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

### Vendredi 18 octobre

12h00 Repas à thème Breton,  
15h00 Revue de Presse  
16h00 Après-midi gourmand en compagnie musicale de Pier Guerrin  
18h00 Jardinage  
1er Étage  
09h30 Nouvelles du jour  
16h00 Après-midi gourmand en compagnie musicale  
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

# 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  
SAPER  
TAPER  
TALER  
TOLER

SYLLABE BALADEUSE :  
1- INCARNER  
2- CARDINAL  
3- AUTOCAR  
4- PICARDIE  
5- ECARLATE

Anagrammes  
• DESIRA - RAIDES - ARIDES - SIDERA  
• COLINEAU - LIONCEAU  
• ESTIMERA - MATRESSE

Le mot le plus long  
CONDIMENT

Solutions des  
jeux



# COMITÉ DE RÉDACTION

Rédacteur en chef  
Responsable communication  
Documentation, mise en page  
Édition

Pascal Champvert  
Sophie Renault  
Sophie Renault  
Hamida Mortaza

Et pour ce numéro : M. BOUCHOT, les équipes d'animation Abbaye, Bords-de-Marne, Cité Verte et Cristolienne