

k	i	g	c	p	r	u	n	e	m	c	m
i	w	r	o	h	e	l	e	t	h	e	a
n	s	i	c	d	a	t	e	k	r	n	r
o	r	s	t	o	c	t	r	i	a	g	r
e	v	e	m	m	o	p	a	w	b	u	o
q	u	e	t	s	c	h	e	i	e	e	n
x	t	c	o	i	n	g	o	t	g	r	d
i	l	a	k	i	d	h	u	é	a	n	a
o	b	e	c	a	r	i	s	i	e	c	e
n	p	e	t	o	k	s	s	i	s	g	t
f	a	t	i	n	o	i	s	e	t	t	e
c	e	e	u	g	n	a	m	l	e	e	s

châtaigne - coing - datte - kaki - kiwi - marron  
noix - noisette - poire - pomme - raisin

### Charade

Mon premier est la 8ième lettre de notre alphabet.  
Mon deuxième se dit d'une très petite personne.  
Mon troisième est une boisson dont les Anglais raffolent.  
Mon quatrième est un poisson dont on pourrait dire qu'il est un oiseau des mers.  
Mon cinquième est l'inverse de 'avec'.

Mon tout qualifie ou ne qualifie pas cette charade, à vous de décider !

12 Intéressant (l-Nain-Thé-Rais-Sans)



# Le Séquoïa

LE JOURNAL DES RESIDENTS



M. Jean Trichet  
Hameau La  
rivière

Nous avons terminé les visites de village de la saison par Palluau.

Pour clôturer cette belle aventure le soleil était présent. Accueil chaleureux, musique, blagues et bon repas . Il fait bon vivre en Vendée !

En vieillissant , votre os se fragilise et se casse plus facilement si vous chutez...

Que faire pour espérer garder un os solide ?

Il faut donc veiller à un bon apport de Calcium et de Vitamine D.

Le lait et les produits laitiers sont les aliments les plus riches en Calcium.



Il est conseillé de consommer un produit laitier à chaque repas: **lait, fromage, laitage** ... Pas évident pour tous de biberonner du lait tous les jours..... ! c'est pour cela que les médecins vous donnent parfois des sachets de calcium.

La Vitamine D est surtout fabriquée par la peau sous l'effet du soleil. Pas évident non plus le p'tit bronzage en résidence...!! , c'est pour cela que les médecins vous prescrivent souvent des gouttes de Vitamine D.

A bientôt - Médecin CO

## L'actualité « des Hauts du Ruleau »

Résidence Autonomie

♥ bienvenue ♥

Nous souhaitons la bienvenue à Mr Fruchard Georges, Mr Guillet Henri, Mme Jauffrit Rose-Marie.



La résidence autonomie a organisé un repas le mardi 28 septembre dernier sur le thème de l'automne.

Quelques résidents ont participé à l'atelier créatif et cuisine. Ils ont préparée les décorations ainsi qu'un délicieux repas.

A cette occasion, nous avons fêté l'anniversaire de Mme Montassier Yvette.



## Joyeux Anniversaires

Nom Prénom	Date de naissance	Age
Mme Rose Marie Jauffrit	02/10/1940	81 ans
Mme Hélène Aument	03/10/1932	89 Ans
Mme Liliane Guillet	05/10/1939	82 ans
Mme Charlotte Chevillon	06/10/1927	94 ans
Mme Geneviève Lucazeau	07/10/1936	85 ans
Mme Madeleine Fradet	09/10/1930	91 ans
Mme Yvette Durand	11/10/1921	100
M. Yves Portheault	11/10/1933	88 ans
M. Adrien Moizeau	19/10/1932	89 ans
Mme Madeleine Briffaud	24/10/1929	92 ans
M. André Poupin	25/10/1948	73 ans
M. Maurice Rocheteau	26/10/1932	89 ans

*Bienvenue !!!*

Bienvenue à *M. Yves Vrignaud.* au Hameau La Foret

# Octobre

## Paroles extraites de la chanson Octobre de Francis Cabrel

Le vent fera craquer les branches  
 La brume viendra dans sa robe blanche  
 Y aura des feuilles partout  
 Couchées sur les cailloux  
 Octobre tiendra sa revanche  
 Le soleil sortira à peine  
 Nos corps se cacheront sous des bouts de laine



Perdue dans tes foulards  
 Tu croieras le soir  
 Octobre endormi aux fontaines  
 Il y aura certainement,  
 Sur les tables en fer blanc  
 Quelques vases vides et qui traînent  
 Et des nuages pris aux antennes



Je t'offrirai des fleurs  
 Et des nappes en couleurs  
 Pour ne pas qu'Octobre nous prenne  
 On ira tout en haut des collines



Regarder tout ce qu'Octobre illumine  
 Mes mains sur tes cheveux  
 Des écharpes pour deux

Devant le monde qui s'incline  
 Certainement appuyés sur des bancs  
 Il y aura quelques hommes qui se souviennent  
 Et des nuages pris sur les antennes  
 Je t'offrirai des fleurs  
 Et des nappes en couleurs  
 Pour ne pas qu'Octobre nous prenne



# Sortie au Daviaud

# JOYEUX ANNIVERSAIRE



Atelier fabrication du beurre et dégustation



Balade et visite des marais sous le soleil



68 ans de mariage  
M. et Mme Bernard



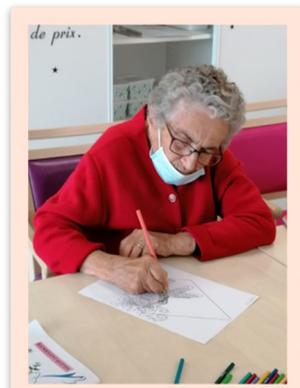
Merci à Gaëtane, Louisa, Chantal, Denise et Yves pour l'animation musicale

## L'actualité du Relais Détente (Accueil de Jour)

Stimulation de la motricité fine pour les résidents de l'accueil de jour



Séance relaxation grâce à La pratique du mandala. Elle permet aux résidents d'évacuer d'éventuelle tension, de travailler leur motricité fine et les praxies. C'est également un moment pour s'évader et laisser place à l'artiste qui est en eux.



## Création de savon et carré démaquillant en tissu pour le marché de Noël

Les résidents mélangent les ingrédients avant de les mettre dans les moules



Avec Jeannine habitante de la résidence autonomie la couture c'est du sérieux ! Mais toujours dans la bonne ambiance



## Sortie sur le remblais des Sables

Balade sous le soleil et dégustation de glace



## Sortie sur le remblais de St Gilles



Soleil et bonne humeur sur le remblais pour cette fin septembre!!!



6

## Visite de village et pique-nique à Palluau



Repas en musique Chez Joseph et Lucette!



7