

LE PETIT JASMIN

BULLETIN D'INFORMATIONS DE LA RÉSIDENCE JASMIN

Edito

Avec l'arrivée des beaux jours, du moins des jours qui rallongent, on a l'impression de revivre, de refaire des projets, de sortir de chez soi ; un peu comme l'ours qui se réveille après un long hivernage.

Avec notre nouveau véhicule 9 places, nous pouvons prévoir des sorties, des visites, des balades et pourquoi pas un voyage ? Paris n'est pas si loin, la mer un peu plus mais avec de l'organisation et de la bonne volonté, tout est possible !

Je compte donc sur vous pour nous transmettre vos envies, vos propositions voire vos utopies que l'on pourrait concrétiser ! Je vous rappelle cette phrase de Paolo Coelho : « il n'y a qu'une chose qui puisse rendre un rêve impossible, c'est la peur d'échouer ».

D'autre part, l'assemblée générale de la copropriété Jasmin aura lieu en avril comme chaque année, c'est le moment de me faire part de vos besoins en travaux pour 2019, sachant que j'ai déjà évoqué le chemin derrière la résidence et la climatisation réversible au restaurant (froid l'été mais chaud en hiver !).

Comme d'habitude, mon équipe et moi-même sommes à votre écoute.

Christophe FOGEL, votre Directeur



Toute l'équipe de la résidence vous souhaite une belle année 2019. Santé, bonheur et une pointe de magie pour rendre les saisons à venir douces et heureuses.

2019 ÊTRE HEUREUX

BIENVEILLANT. À L'ÉCOUTE
PRENDRE LE TEMPS. SE RETROUVER
APPRENDRE. EXPLORER. CRÉER. S'ÉTONNER. DÉCOUVRIR
CROIRE EN LA DOUCEUR, EN SES RÊVES, EN SOI
SAVOURER L'INSTANT PRÉSENT. OUVRIR LES YEUX

S'ANCRER PARTAGER RESTER SOI

AVANCER S'EMERVEILLER LEVER LES YEUX. GARDER LA TÊTE HAUTE. GRANDIR
ACCEPTER SES FAILLES, SES TREMBLEMENTS, LES MAINS TENDUES

AIMER, AIMER, AIMER À EN OUBLIER DE DORMIR
À EN FENDRE L'ARMURE

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS ET SES PEURS. SE METTRE À NU
BAISSER LA GARDE. ÉCOUTER SON INTUITION

SE FAIRE CONFIANCE. ALLER DE L'AVANT

AVOIR DES ÉTOILES. DANS LES YEUX, LE VENTRE, LE CŒUR
RÊVER. CRÉER. INSPIRER. ÊTRE INDIÉPENDANT

S'ÉVEILLER. S'APPRENDRE. S'ÉQUILIBRER

SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT
ÉCOUTER ATTENTIVEMENT **IMPOSER**

OUVRIR LES FENÊTRES. OBSERVER L'HORIZON
DIRE, ÉCRIRE, AFFIRMER SES SENTIMENTS **SA CHANCE**

S'ENTOURER DE BEAUTÉ, DE POÉSIE, DE LIVRES, D'AMOUR

ALLUMER LES ÉTOILES ET

SCINTILLER TOUTE CETTE ANNÉE

PETITE LISTE DE VŒUX POUR VOUS. POUR NOUS.... Günes

Le chant c'est la santé, alors chantons avec M. Collin

Oxygénation, musculation douce, détente... Chanter n'apporte que des bienfaits. Si les effets physiques sont indéniables, d'autres plus subtils, comme un regain de joie et de confiance en soi, sont également au rendez-vous.

"Commencer la journée en chantant est excellent", affirme Louise Vertigo, professeur de chant et animatrice d'ateliers sur la voix. Les cordes vocales sont des muscles dont le degré de tension est directement relié à notre état nerveux, émotionnel. C'est pourquoi jouer avec et les détendre va apaiser nos tensions et nous redonner de l'énergie.

Chanter muscle en douceur!

Si surprenant que cela puisse paraître, avec le chant, on se muscle en douceur. Car pour produire des sons, le chanteur est obligé d'articuler. Il travaille ainsi tous ses muscles faciaux, notamment les zygomatiques. Chanter est donc un excellent exercice pour conserver

la jeunesse de ses traits et l'élasticité de sa peau. Mais qu'on ne s'y trompe pas, nos mâchoires ne sont pas les seules à participer, l'ensemble du corps est sollicité.

Pour chanter correctement, adopter un placement adéquat est indispensable. "Une bonne posture va solliciter les muscles profonds", explique Louise Vertigo. Le dos s'ouvre, alors que bien souvent il est voûté, et tous les petits muscles qui entourent la colonne bossent, en statique... Les dorsaux aussi, "ils participent au bon positionnement des épaules, de la nuque et du ventre", ajoute Corinne Rocca, qui anime l'atelier "**Chanter c'est du sport**". Et les jambes ne sont pas en reste : "pour une bonne circulation du son, être bien installé dans son bassin est nécessaire, ce qui nécessite une bonne tonicité des muscles des cuisses", précise Louise Vertigo.

Chanter développe le souffle

Tenir la note, demande du souffle, "cette pratique permet de développer une respiration profonde, celle présente dans les pratiques de yoga", affirme Louise Vertigo. La plupart des professeurs, y compris Corinne Rocca, enseignent la respiration costa-abdominale pour défaire les tensions musculaires et apprendre à maîtriser l'expiration pour produire des sons. Plusieurs écoles existent. Yaël Benzaquen, spécialiste de la voix, recommande de ne pas forcer la respiration, mais plutôt d'explorer grâce à elle nos différents blocages : "elle peut permettre de prendre conscience d'un ventre noué, d'épaules raides, d'un bassin peu mobile". **Chanter va augmenter votre mobilité à la fois corporelle et tissulaire.** Quelle que soit la respiration que vous choisirez d'adopter, pousser la chansonnette apporte une bonne oxygénation à tout l'organisme.

Chanter donne confiance en soi.

Le chant est également une bonne façon d'exprimer ou de libérer ses émotions. "Mes élèves ont souvent envie de rire après". Le fait que le diaphragme soit sollicité y est pour beaucoup mais pas seulement. Dès les premières notes d'une chanson ou d'une mélodie, des images et des souvenirs nous reviennent en mémoire. À chaque fois que vous chantez, les émotions sont là... Enfin, en permettant de trouver sa voix, le chant permet d'affirmer sa voie. Véritable pratique de confiance en soi, au même titre qu'un art martial, le chant permet de bien placer sa voix, ce qui d'emblée donne de l'assurance, tant physique que dans l'expression de soi.

Écrit par: Catherine Maillard, Journaliste, éditrice et auteure. Dolcissimo.fr

RÉDUIT LE STRESS	FAIT BAISSER LA PRESSION ARTÉRIELLE	RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE	AIDE À SE CENTRER
DÉVELOPPE LA MÉMOIRE			DONNE LE SENS DU RYTHME
DÉVELOPPE LE SOUFFLE			FACILITE LA DIGESTION
AIDE À S'ANCRER	SOULAGE LES DOULEURS PHYSIQUES	APPORTE UN SENSATION DE CONFORT ET DE BIEN-ÊTRE	APPREND À RESPIRER

Ça s'est passé à la résidence

Les mois se suivent et les anniversaires défilent toujours avec autant de gaieté et de chaleur humaine...



Retour sur notre repas à thème : la choucroute

Suite à la décision du conseil des Seniors, nous avons comme prévu organisé une journée alsacienne. Au menu, des mets délicieux préparés par Brigitte avec l'aide précieuse de nos résidents pour l'épluchage de pommes de terre et la préparation des Flammekueches. Une journée dépaysante notamment grâce à la décoration de notre salon dans lequel nous avons accueilli une belle centaine de personnes.

Jusqu'à la dernière chaise rangée, nous avons chanté et dansé... Encore de bons souvenirs!



Notre premier marché de Noël, une belle réussite...

Quelle plaisir de voir autant de visiteurs à la résidence lors de cette belle journée où l'esprit de Noël était bien présent. Quinze exposants proposaient toutes sortes de produits pour se faire plaisir ou faire plaisir pour les fêtes:

- produits gourmands régionaux : terrines, conserves, miel et ses produits dérivés, macarons, escargots, bières...
 - artisanat local: travaux de coutures, sculptures sur bois, confections en tout genre, dentelles, tableaux...
 - cosmétiques,
 - livres,
 - bijoux,
 - produits venus de Madagascar.
- ainsi qu'un stand exceptionnel: le nÔtre, après des heures, des après-midi de travail, nous proposons à la vente de jolies décorations de Noël préparées avec soin dont nous pouvons être fières, d'autant plus que nous avons quasiment tout vendu. **Félicitations à tous!**



Les Fêtes de fin d'années furent dignement fêtées cette année:

Les réveillons se sont déroulés dans le salon non loin de la «cheminée» et de notre beau sapin, dans une ambiance chaleureuse et agréable autour de belles tables festives et de délicieux repas. Pour prolonger ce moment, nous vous proposons des jeux, le 24 ainsi qu'un loto le 31. L'an prochain nous vous attendons encore plus nombreux.



Les anniversaires

Quelques dates à ne pas oublier au mois de janvier :

Mme Guillotel le 4 janvier, M. Nain le 9 janvier, M. Lenoir le 10 janvier, Mme Ladeuil le 17 janvier, Mme Bellay le 23 janvier.

Au mois de février :

Mme Dernoncourt le 5 février, Mme Lockner le 12 février, Mme Profillet le 18 février, Mme Perrigault le 23 février.

Un nouveau véhicule, pour plus de confort

Désormais, la résidence possède un nouveau véhicule, il nous permettra de continuer à découvrir les alentours, faire vos achats aux vergers de Noslon, aller au cinéma, la médiathèque et bien plus encore... N'hésitez pas à vous inscrire sur le tableau d'animations pour profiter des sorties proposées.



Mots mêlés

E	A	T	E	L	E	H	C	I	M	T	A	C
R	E	D	R	A	S	N	O	R	E	S	P	A
I	L	T	I	H	U	G	O	M	N	E	M	Z
A	L	O	T	D	S	U	A	E	I	H	E	L
L	I	R	O	N	A	L	U	B	C	C	N	A
E	E	E	L	E	O	A	R	A	A	I	I	B
D	N	D	L	T	E	E	U	L	R	B	T	N
U	R	I	A	S	I	A	L	E	B	A	R	O
A	O	D	S	N	Y	N	G	I	V	L	A	L
B	C	U	E	E	R	E	I	L	O	M	M	L
N	O	H	E	R	I	A	T	L	O	V	A	I
R	C	S	E	T	R	A	C	S	E	D	L	V

BAUDELAIRE
LAMARTINE
CORNEILLE
DESCARTES
RABELAIS
STENDHAL
ROUSSEAU
VOLTAIRE
MICHELET
MOLIERE
LABICHE
BOILEAU
RONSARD
DIDEROT
CHENIER
BALZAC
VILLON
RACINE

MALOT
VIGNY
HUGO
LOTI
LABE



Plannings des animations janvier/février 2019

PLANNING DU MOIS DE JANVIER					
Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
		2	3	4	5
		15H00 Eveil corporel  16h00 messe	14h30 Chants avec M. Collin  Club des aînés	14h30 Jeux de société	14h30 Dessin 
7	8	9	10	11	12
14h30 Jeux de mots 	10h00 Courses aux vergers de Noslon 15H00 Eveil corporel 	14h30 Yoga assis avec Christine	14h30 Atelier culinaire « Galettes des rois » Club des aînés	14h30 Chants avec M. Collin 	14h30 Dessin 
14	15	16	17	18	19
14h30 Jeux de mémoire 	11h30 Apéro mensuel 15H00 Eveil corporel 	14h30 Activités manuelles	14h30 Chants avec M. Collin  Club des aînés	14h30 Cinéma à domicile « Knock » 	14h30 Dessin 
21	22	23	24	25	26
14h30 Activité manuelle	10h00 Courses aux vergers de Noslon 14h00 sortie théâtre de Sens ou 15h00 Eveil corporel	14h30 Chants avec M. Collin 	14h30 Yoga assis avec Christine Club des aînés	14h00 Sortie exposition « tables d'histoire » au Château de la Motte Tilly	14h30 Dessin 
28	29	30	31		
14h30 Jeux de mémoire 	14h00 Sortie Shopping à Auchan ou 14h30 Eveil corporel	14h30 Anniversaires du mois avec « Au bonheur chez vous »	14h30 Chants avec M. Collin  Club des aînés		

Plannings des animations janvier/février 2019

PLANNING DU MOIS DE FÉVRIER

Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
				1	2
				13H15 Sortie cinéma à Sens 5€ 	14h30 Dessin 
4	5	6	7	8	9
15H00 Eveil corporel 	10h00 Courses aux vergers de Noslon 14h30 Activités manuelles	14h30 Yoga assis avec Christine 16h00 Messe	14h30 Chants avec M. Collin  Club des aînés	14h30 LOTO 	14h30 Dessin 
11	12	13	14	15	16
14h30 Atelier couture avec l'association des couturières de Saint Martin sur Oreuse	15H00 Eveil corporel 	14h30 Jeux de mémoire 	11h30 Apéro mensuel 14H30 Activité autour de la Saint Valentin Club des aînés	14h30 Chants avec M. Collin 	14h30 Dessin 
18	19	20	21	22	23
14h30 Cinéma à domicile 	10h00 Courses aux vergers de Noslon 15H00 Eveil corporel 	15h00 Anniversaires du mois avec M. Lagasse	14h30 Yoga assis avec Christine Club des aînés	14h30 Chants avec M. 	14h30 Dessin 
25	26	27	28		
14h30 Jeux de sociétés	15H00 Eveil corporel 	14h30 Jeux de mémoire 	14h30 Chants avec M. Collin  Club des aînés		