



# LA GAZETTE DE LA PIE

**MARS 2022 / N° 73**

Maison de retraite « LA PIE VOLEUSE »  
1 avenue de la République 91120 PALAISEAU  
Tél : 01 69 31 28 14  
Fax : 01.69.31.04.21  
E-mail : [la-pie-voleuse@wanadoo.fr](mailto:la-pie-voleuse@wanadoo.fr)  
Site internet : <http://ehpad-palaiseau.f>



Nous sommes heureux  
d'accueillir :



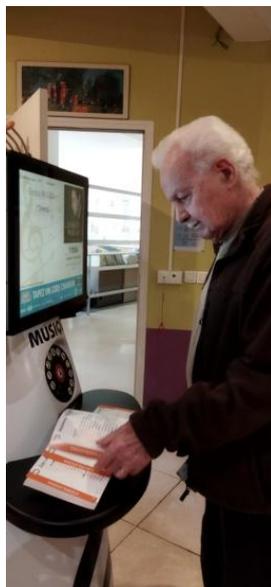
*Mme SURET Jacqueline*

*Mr CHAPRON Richard*

*Mme ORION Colette*



# LA BORNE MUSICALE MELO-MELO EST ARRIVEE !



# QUI DIT CHANDELEUR, DIT CREPE !



## Une danse qui fait sens

Depuis novembre, nous alternant les cours de danse pour vous préparer une surprise le 19 mars, soyez au rendez-vous !



En sus de ces animations un peu exceptionnelles, n'oublions pas «la routine » :

**La gym douce** : le mardi a l'accueil de jour et PASA et le mercredi en salle d'animation.

**La relaxation** un mardi sur 2 en salle d'animation, et le jeudi au P.A.S.A et accueil de jour

**La musicothérapie** le mercredi

**Les jeux de mardi**

**La chorale avec Alice et Francine**  
chaque vendredi

**Le ciné-club** chaque dimanche, avec notre nouveau vidéoprojecteur !



En ce mois de **MARS**, nous souhaitons un  
très bon anniversaires à :

Monsieur LENCOU Pierre né le 04 Mars  
Madame ESTACE Béatrice née le 08 Mars  
Madame GONTIER Jeannine née le 09 Mars  
Madame LECORDIER Yvette née le 12 Mars  
Madame PANNECIERE Annick née le 18 Mars  
Monsieur RICHARD Michel né le 23 Mars  
Madame GOUZENE Yvette née le 30 Mars  
Madame BERGER Christiane née le 31 Mars



**Quelques dates à retenir:**

**MARDI 1er Mars :**

**Fêtons carnaval  
ensemble**

**MERCREDI 2 Mars**

**«Les poètes de la PIE »**

**JEUDI 3 Mars**

**« Médiation animale »**

# Ils nous ont quittés



Madame CHARBONNEL

Madame LIMPALAIER

**L'ensemble du personnel présente  
ses sincères condoléances aux  
familles et aux amis des défuntes.**



## Carnaval et Mardi-Gras

Evoqué dès 1094 dans un édit du premier doge de Venise, le **carnaval de Venise** semble être le **plus vieux carnaval du monde**.

### Quelques célèbres carnivals à travers le monde

Les carnivals les plus célèbres sont ceux de **Nice**, **Dunkerque**, **Rio de Janeiro** ou **Venise**.

### Quel est le jour du carnaval en 2022 ?

Les **festivités du carnaval** se tiennent entre l'Epiphanie, jour de la présentation de Jésus aux Rois mages, et Mardi gras qui aura lieu le **mardi 1er mars 2022**.

### Mardi Gras

La fête de **Mardi Gras** est une fête chrétienne dont la date varie chaque année. Elle est fixée par rapport à la date de Pâques, qui elle-même change en fonction du cycle de la Lune. **Mardi Gras** était le dernier jour où les Chrétiens pouvaient manger du "gras", d'où la fête du bœuf-gras. Ressortez vos recettes de beignets, de gaufres et de crêpes !



# Fête des grands-mères

dimanche 6 mars 2022



## Il était une fois Grand-mère

Grand-mère ! Grand-maman !  
Dans la bouche enfantine  
Aujourd'hui, c'est "mamie"  
Qui fuse à tout moment !

Mamie, la confidente  
Des larmes, des chagrins,  
Qu'elle essuie tendrement  
Avec de gros câlins...

Mamie qui prend le temps  
De conter des histoires  
A ses petits-enfants  
Au lit, quand il fait noir...

Douce et bonne mamie,  
Visage de bonheur  
Qui dissipe nos peines,  
Tu resteras pour nous  
Le plus beau souvenir  
De notre âme d'enfant !

### Les 7 différences

Trouve les 7 différences sur le dessin de droite puis colorie le dessin de gauche.



# CARNAVAL

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

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ARLEQUIN    | LOUP         |
| CAREME      | MAQUILLAGE   |
| CARNAVAL    | MARDIGRAS    |
| CHAR        | MASQUE       |
| CONFETTIS   | PARADE       |
| COSTUME     | PIERROT      |
| DEFILE      | POLICHINELLE |
| DEGUISEMENT | RIO          |
| FETE        | VENISE       |

**M  
ot  
s  
ca  
ch  
és**







**Journée de la femme le mardi 8 mars 2022**

## **Origine de la journée internationale des femmes**

Les origines de cette journée s'inscrivent dans un contexte de lutte des femmes au début du XXe siècle pour acquérir des droits déjà accordés aux hommes (le droit de vote par exemple), de meilleures conditions de travail et l'égalité entre hommes et femmes.

La journée des Femmes ou Journée Internationale pour les Droits des Femmes est célébrée le 8 mars de chaque année. Le but est de réfléchir sur les conditions des Femmes dans le monde et de lutter contre les inégalités face aux hommes.





En 2022, le printemps débutera le dimanche 20 mars 2022 à 16h33 avec l'équinoxe de printemps et se terminera le mardi 21 juin 2022 à 11h13 avec le solstice d'été.

**Changement d'heure** le dimanche **27** mars,  
passage à l'heure d'été !

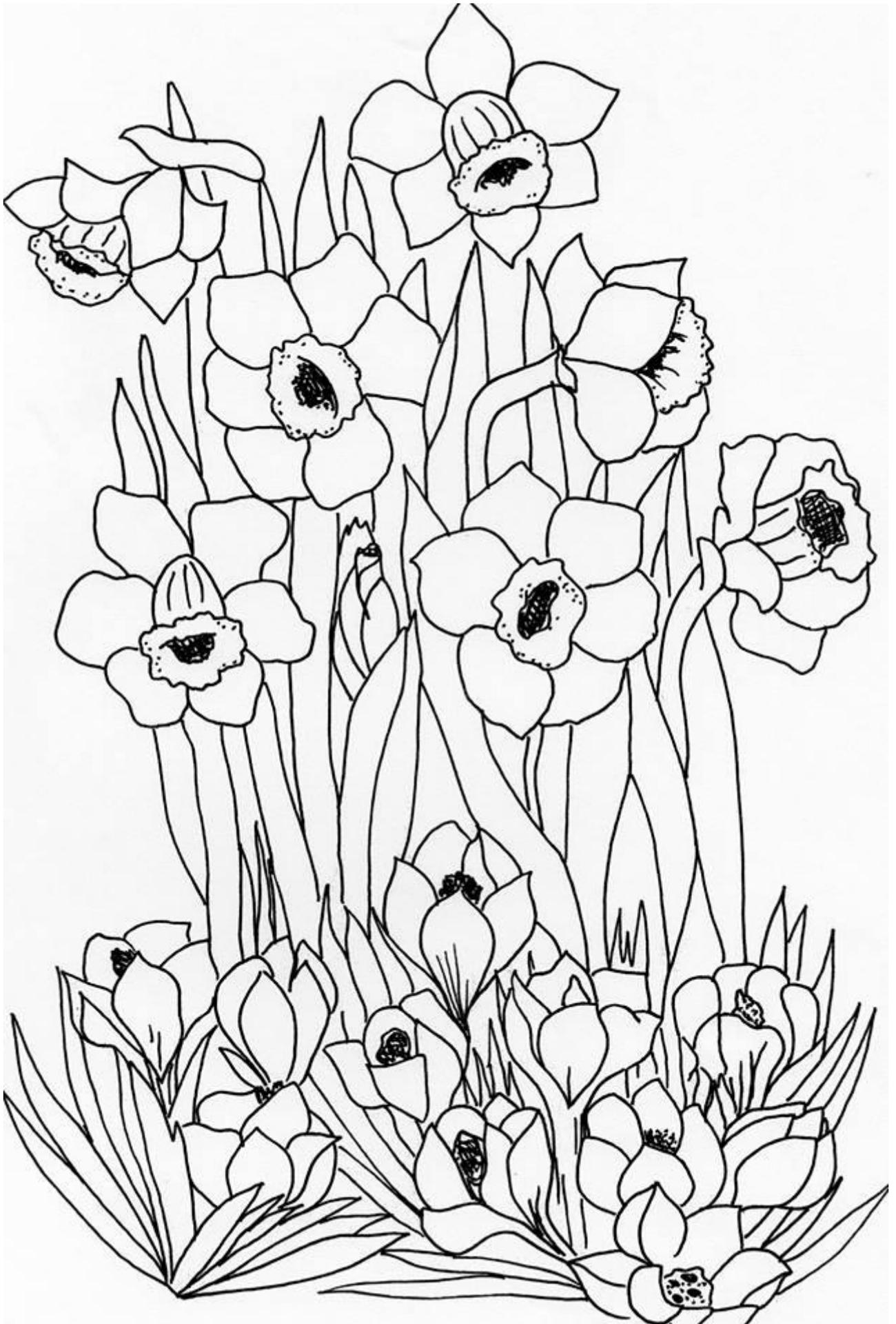


## Mots mêlés printemps

# Printemps

N O N M N M C E R F V O L A N T M  
Y Q H R L O A H E Q U I N O X E N  
Y E U P A P I L L O N M U K B S V  
O E X W Z P P E J Y E I Q E Q G B  
T V L G K N M L L R K G A D Y T A  
N O L L I S I O U B L R E T F R S  
A L N D I J R A W I W A J H G E R  
S Z O K S E K U W W E T V B P V U  
P N E D P L B X E Y E I A I Z Z A  
M K G K E F Y A S L A O L E T A E  
E N R S C L O W L H U N B A C N S  
T X U O L E L W E E B O C T I K I  
N Q O T O U O E S R R S C P U A O  
I N B Q S R G O H B R B O S D O K  
R A K K I U J E S E O U B Q N R R  
P J G Y O T Y E H O I Z K P U W L  
E Z A I N F U S D U Z E H M P S S

abeille	bourgeon	cerf-volant	couleur
eclosion	equinoxe	fleur	herbe
migration	oiseau	oisillon	papillon
pluie	printemps	vert	



**Narcisses à mettre en couleur**

## LE MOT D'Edith Lugliango :

*Nous recevons aujourd'hui Evelyne BULOIS, qui vient nous parler de la **SOPHROLOGIE** :*

*Mais, qu'est-ce que la sophrologie ?*

***Evelyne B.** : C'est une méthode qui répond, de manière spécifique et concrète aux besoins des résidents afin de conquérir ou maintenir un bien-être :*

- physique : reprendre contact avec son corps, ses ressentis, améliorer le sommeil, réduire les tensions musculaires inutiles, la douleur, l'anxiété
- sensoriel : travailler sur les 5 sens.
- mental : entraîner la mémoire et la concentration
- existentiel : retrouver l'estime et la confiance en soi, renforcer ses propres capacités et apprécier l'instant présent.

*Elle utilise des techniques très douces, adaptées à la personne avec l'aide de la respiration, de mouvements simples (détente ou stimulation) et d'exercices pour se projeter de façon positive.*

*= en bref : une méthode pour conquérir l'équilibre CORPS/ESPRIT, se sentir bien dans son corps et dans sa tête !*

***Edith G** : Merci pour ces explications. A quel moment nous pourrions découvrir et partager cette activité sophrologie ?*

***Evelyne B.** : la meilleure façon d'en savoir plus est de venir au prochain RV :*

*Mercredi 2 Mars à 14h30, SALLE DU PASA*





