

La gazette de la résidence

LE SOLEIL A VOUS

24 mars 2023



Ma routine bien-être

Les résidentes nous donnent leurs astuces bien-être. Les huit femmes faisant partie de l'atelier d'écriture de ce journal, adorent participer aux activités de la résidence et profiter de la nature. Pour en savoir plus sur leurs secrets de bonheur et de longévité consultez la page numéro 2 de ce journal.



Interview Mme Nortel

Madame Nortel est l'artiste de la résidence. Dans ce journal les collègues de la résidence posent des questions à Madame Nortel sur son œuvre et ses activités créatives. Voir en page 3 pour plus d'information.



Les loups d'Aubrac

Une mystérieuse histoire basée sur des faits réels nous est racontée par Mme Rebreyand. Pour en découvrir un peu plus sur les loups d'Aubrac, dirigez vous vers la page 4.



Izzy : la mascotte

Izzy est le seul résident canin d'Arpavie. Sa propriétaire nous raconte les habitudes de la mascotte de la résidence (page 3).



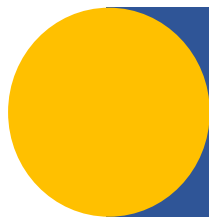
Les mots croisés

Profitez d'un moment de détente avec le jeu de mots croisés proposé par Mme Beaumont, grande championne de mots croisés (page 4).



Événements

Les élèves du conservatoire municipal sont intervenus le 22 mars à la résidence dans le cadre des « Mercredis musicaux ».



Ma routine bien-être



Les résidentes d'Arpavie Victor Collet partagent leurs routines bien-être avec l'art-thérapeute. Chaque personne a ses petites astuces afin d'apporter de la joie et de l'apaisement à ses journées. En même temps la résidence propose de nombreuses activités bien-être qui ont un très bon accueil chez les habitants.



Les balades dans la nature

Les résidentes parlent avec passion des ballades dans la nature. Elles adorent se promener dans le petit parc de la résidence ou plus loin dans les bois. Souvent, elles perçoivent les oiseaux qu'elles aiment observer et même des écureuils. Les résidentes attendent avec impatience le printemps, saison pendant laquelle des petites feuilles fluorescentes poussent sur les arbres.



La Sophrologie

La sophrologie permet aux résidents de se détendre. Il s'agit d'un atelier proposé régulièrement à Arpavie. Les participants apprennent à respirer correctement : inspirer par le nez puis expirer par la bouche. Une respiration de qualité peut générer un énorme bien-être : le corps et l'esprit sont bien oxygénés.



Les boutiques et le marché

Le petit péché mignon des résidentes sont les boutiques et le marché. Certaines d'entre elles aiment aller jusqu'à Epernay, d'autres préfèrent profiter du marché à proximité. Les balades entre copines font du bien.



La Gym douce

La Gym douce est une autre activité proposée par la résidence Arpavie. Les résidentes disent s'y rendre souvent pour mobiliser le corps et acquérir une bonne posture. Un esprit sain dans un corps sain.



Les exercices de mémoire

La résidence propose des ateliers de mémoire. Les résidentes y participent quand elles en ont l'occasion. Exercer sa mémoire et sa coordination sont les objectifs principaux de cet activité.



Les ateliers de cuisine

Plusieurs des résidentes apprécient les ateliers de cuisine. Elles proposent d'en faire plus souvent afin de partager des recettes et cuisiner ensemble.

Interview Mme Nortel

Q : Vous faites de l'art depuis longtemps ?

R : J'ai fait de la peinture pendant 10 ans et c'est pendant le Covid que j'ai eu envie de produire de nouveau avec mes mains. Depuis 2020 j'ai peint 18 tableaux !

Q : Qu'est-ce que vous aimez peindre ?

R : Je peins principalement la nature et la mer. Je suis une grande fan de Monet et de ses nénuphars. Récemment j'ai également fait un paysage de la Toscane pour une commande.



Q : Vous avez déjà fait des portraits ?

R : Non pas encore, mais j'aimerais beaucoup peindre la fille à la perle de Vermeer. J'aurais besoin d'un coup de main avec l'esquisse et ensuite je pourrais peindre à l'huile.

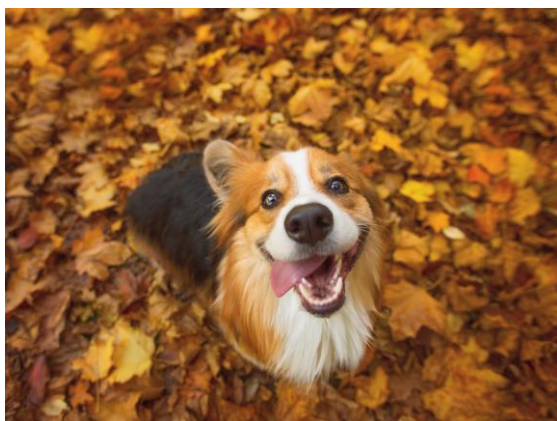


Q : Vous faites d'autres techniques ?

Oui. En dehors de la peinture j'aime aussi faire du patchwork. D'ailleurs j'anime des ateliers de patchwork à la résidence. Il s'agit d'un atelier de couture où l'on crée des beaux objets fabriqués à partir de petits morceaux de tissu.

Izzy : La mascotte

Izzy est le seul chien de la résidence et il est très gâté par les mamies. C'est un chien très touchant. Quand les résidents sortent au restaurant, Izzy a la chance de pouvoir manger une partie de leur viande quand celle-ci est trop dure. Izzy mange comme un roi.





Les loups d'Aubrac et d'autres anecdotes

Le Loup d'Aubrac

Mme. Rebreyand nous raconte une anecdote basée sur des faits réels :

Il y a très longtemps dans l'Aubrac un musicien rentrait chez lui après avoir joué dans un mariage. Il était tard. En se baladant dans les bois il vit soudainement devant lui des points dorés : des loups. Heureusement que le musicien avait avec lui une grande fougasse. Il réussit à distraire les loups affamés pendant quelques minutes. Mais bientôt il se rendit compte que le pain arrivait à sa fin. Sans autre nourriture sur lui, la seule idée qui lui vint à l'esprit fut de jouer son instrument : la cabrette. Quelle surprise ! Face à la belle musique les loups semblèrent déconcertés et effrayés. Ils s'en allèrent en courant. Le musicien fut sauvé.

Le pique-nique

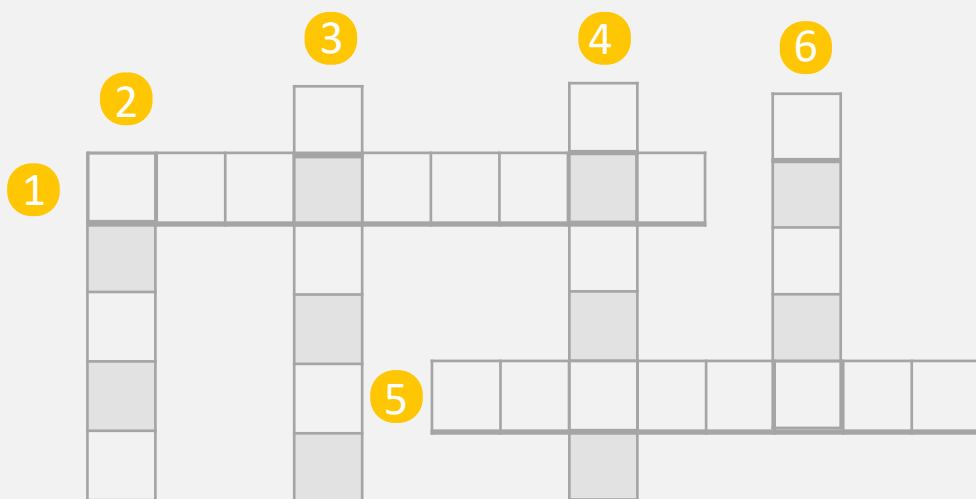
Mme Leclerc nous raconte une anecdote de jeunesse :

A 16 ans Mme Leclerc déménage dans les Vosges. Dans sa nouvelle maison il y a plein d'animaux, notamment de vaches et des moutons. Une fois par an les habitants du village organisent un pique-nique sur les champs. C'est l'occasion que les jeunes ont attendu depuis longtemps. Dès que les adultes ont le dos tourné les filles courent pour aller voir les garçons !



Les Mots Croisés

Profitez d'un moment de détente avec le jeux de mots croisés proposé par Mme Beaumont, grande championne de mots croisés.



- 1 Lieu d'habitation
- 2 Moment d'ingestion de nourriture
- 3 Animal qui vole
- 4 Comédien, personne qui représente un rôle
- 5 Animal qui pique
- 6 Pause, détente