

# Ensemble

Journal de la résidence

Numéro 6  
Mai 2022  
Trimestriel



Résidence Jean-Baptiste de La Salle

 Les  
Bruyères  
Association

Le sens de l'engagement, le sens de la vie

# Sommaire

Mot de la Directrice _____	p.2
Ça bouge à la résidence _____	p.3
BAKHITA partie 3 _____	p.4
Histoire des écoles du quartier _____	p.5
Refuge LPO _____	p.6
Un peu de culture _____	p.7
Les distractions d'époque dans le quartier de St Claude _____	p.8
Une tasse de thé vous parle _____	p.10
Animations à la résidence _____	p.11
Conseils pratique _____	P.12
Anniversaire de la résidence _____	p.13
Je respire, je vis _____	p.14
La résidence et les jeunes _____	p.15
Faites vos jeux _____	p.16
Prenons notre pied _____	p.18
Recette de beignets _____	p.20
Origine du carnaval _____	p.21
Petites annonces _____	p.22
Anniversaires du trimestre _____	p.22
Mot de l'animatrice _____	p.23
Un peu de poésie _____	p.24
A vos agenda _____	P.24

## Mot de la Directrice

Je vous présente ce nouveau numéro de notre journal « Ensemble » qui remporte un franc succès à chaque parution.

Merci à tous les contributeurs.

Je vous souhaite une agréable lecture.

# Ça bouge à la résidence

## ***Les nouveaux habitants de la maison***

Olga PROUTEAU, arrivée le 1er Février

Marie-Louise CHAPOUTOT, arrivée 17 Février

Claudine TREMANTE, arrivée le 28 Février

Simone GRANDPERRIN, arrivée le 4 Mars

Jacques MAUVILLY, arrivé le 21 Mars

Suzanne SEGUIN, arrivée le 4 Avril

Colette GAUTIER, arrivée le 19 Avril

Casimir BOLE, arrivé le 2 Mai

Anne-Marie CHANEY, arrivée le 16 Mai

**Nous leur souhaitons à tous la bienvenue et remercions tous les résidents pour leur bienveillance et l'accueil chaleureux qui leur a été réservé!**

## ***Au revoir***

Nous présentons nos plus sincères condoléances aux familles et aux proches de **Maria Rosa DA EIRA, Désirée GUEGAN** et **Paulette BOH** qui nous ont quittés. Nous garderons de très bons souvenirs de leur passage chez nous.

## ***Nouveaux départs***

Nous avons accompagné Denise GRANGE, Geneviève GROSPERRIN et Marie-Antoinette PAGUET vers leur nouvelle vie dans leur maison de retraite respective. Quant à Frère Gérard BRUNNER, il est parti découvrir la nouvelle résidence autonomie Le Val Foron inaugurée par LBA à Caluire-et Cuire (69).

# Chaque vie a un sens

## BAKHITA 3ème et dernière partie !



### BAKHITA de l'esclavage à la Sainteté

#### Sa vie religieuse

Libérée de tout esclavage, baptisée catholique, devenue disciple convaincue de Jésus, ce maître doux, amical et fraternel, Bakhita veut vivre avec Lui et pour Lui seul. Par les religieuses qu'elle découvre, elle comprend qu'un chemin de vie heureuse est possible et souhaite le vivre elle-même. Bien conseillée, elle va entrer au noviciat de ces religieuses de la Charité situé à Venise.

En 1896, le 8 décembre, jour de la fête de l'Immaculée conception, elle s'engage totalement par ses premiers vœux dans l'institut des Sourds Colosiennes (vœux perpétuels en 1926). En 1902, elle est mutée à Schio, dans le nord-est de l'Italie. Au service de la maisonnée, elle est cuisinière, lingère, et accueille les personnes sonnant à la porte, manifestant une présence de Dieu.

Pendant plus de cinquante ans, le terrible quotidien lui donne à vivre le don de soi, selon St Paul : « *Tout ce que vous faites, manger, boire ou toute autre action, faites-le pour la gloire de Dieu* » ! (1 Cor 10 31). Surnommée "la Petite Mère Noire", à la demande de sa supérieure, elle écrit son histoire. Elle est aussi envoyée rencontrer des religieuses avant leur départ en mission en Afrique.

Au cours de la Grande Guerre, la ville bombardée ne comptera aucune victime : cette protection sera attribuée à la Madre Bakhita !

Le 8 Février 1947, elle décède à Schio, après une longue maladie.

Son corps, resté tiède et souple jusqu'à la fermeture du cercueil, repose aujourd'hui dans l'église de la Sainte Famille à Schio.

De nombreux miracles ont suivi ses obsèques. Béatifiée le 17 mai 1992, Joséphine Bakhita fut canonisée le 1er octobre 2001 par Saint Jean-Paul II.

Sa fête est le 8 février.

**Fr. Alfred DUQUET**



# Histoire des écoles du quartier

## De l'école Saint-Bernard à l'école Saint-Jean (1933-2017)

L'école paroissiale, nommée «**l'école Saint-Bernard**», située rue Jean-Wyrsch a été ouverte en 1933 par le Père Bernard. C'est une école diocésaine.

En juillet 1951, le Frère Georges Boeglin (Frère Ricardien-George) dépose une déclaration d'ouverture d'une école privée de garçons au 21 rue Jean-Wyrsch.

En 1966, Frère Georges est remplacé par Frère Pierre Viney (Frère Romon-Joseph) venant de Lons-le-Saunier.

En 1969, une fusion a lieu avec l'école des filles Sainte-Marthe suite au départ en mission de la Sœur Pierre des Filles de la Charité de Besançon (directrice de l'école des filles).

En 1975, Frère André Vautey (Frère Raphaël-André) succède à Frère Pierre Viney.

De 1980 à 2005, **l'école Saint Bernard Sainte-Marthe** s'installe dans les locaux de l'Institution de La Salle au 16 rue Andrey (ancien juvénat et petit noviciat des Frères). Ces locaux ont été occupés par les classes de 6e—5e du collège Saint-Jean de 1970 à 1980. Ces classes rejoignent ensuite le collège voisin de Saint-Jean, rue Violet.

En 1985, avec le départ de Frère André Vautey, les sœurs de la charité prennent le relais avec Melle Colette Pavajeau comme directrice.

En 2003, suite à la demande impérative de mise aux normes de l'ancien bâtiment de la rue Andrey, la décision est prise de construire une nouvelle école, rue Violet sur les jardins des Frères. Elle est inaugurée en 2005.

Après une douzaine d'années de fonctionnement, l'école est intégrée au complexe scolaire voisin et devient **l'école Saint-Jean**.

### Fr. Michel CHAUSSIER





# Refuge LPO

## *un projet intergénérationnel pour la biodiversité*

La résidence bénéficie d'un environnement exceptionnel; un véritable havre de paix au cœur de la verdure devenue rare dans les espaces urbains.

Fort de ce constat, Erwan Steinmetz (ancien directeur) et Laurence Halter (volontaire en service civique) ont imaginé et initié un projet qui permet de perpétuer la volonté des Frères de la Communauté Jean Baptiste de la Salle de préserver et mettre en valeur la nature—faune et flore.

Ce projet de sensibilisation autour de la préservation de la biodiversité est couplé avec le souhait de transmettre les expériences, les compétences entre nos résidents et les jeunes générations.

Ainsi, depuis janvier 2022, des ateliers intergénérationnels (résidents, enfants de l'école Montessori, enfants du centre de loisirs de Saint Ferjeux) ont vu le jour. Nous avons pu échanger autour des animaux sous forme de jeux, mais aussi, tout ce petit monde a mis la main à la pâte pour découper, poncer, assembler et créer des habitats pour nos amis les bêtes—nichoirs, mangeoires, hôtels à insectes, bûches percées, abris à hérisson.



Ces créations seront très prochainement installées dans le parc de la résidence. Elles seront agrémentées de panneaux pédagogiques,



proposant ainsi un sentier pédagogique accessible à tous, qui invitera, nous l'espérons, tout un chacun à la flânerie.

Nous allons inaugurer ces espaces et devenir officiellement « **REFUGE LPO** » le 13 juin prochain.

A nous ensuite de faire vivre le sentier, faire venir les enfants comme les plus grands pour permettre l'observation des espèces et la sensibilisation à la protection de la nature. A vos calendriers donc!

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont pris part à ce projet en empoignant la scie, le marteau ou en observant tout simplement.

Vous pouvez être fiers du résultat.

# Un peu de culture

Le film: **LA MAISON DE RETRAITE**

Date de sortie: 02/2022

## Synopsis:

Issu d'un orphelinat, Milann Rousseau ne fait rien de sa vie. Hébergé par son avocat et ami d'enfance, ce dernier le pousse sans cesse à se bouger. Après avoir causé des dégâts matériels qui ont manqué de tuer une vieille dans un supermarché, Milann est condamné à une peine de deux mois de travail d'intérêt général.

Engagé comme manutentionnaire dans la maison de retraite *Les Mimosas*, c'est un véritable cauchemar pour Milann qui ne supporte pas les personnes âgées. Malgré ses maladresses et son manque de motivation, Milann va s'attacher peu à peu aux pensionnaires. Il sympathise notamment avec Lino, un ancien boxeur, qui va lui apprendre à se défendre et à prendre sa vie en main...



Le livre: **LE TEMPS DES SECRETS**

Auteur: Marcel PAGNOL

## L'intrigue:

C'est de nouveau les vacances, Marcel et sa famille les passent à La Treille. Ils sont bientôt rejoints par l'oncle Jules et la tante Rose. Il va pouvoir retrouver son ami Lili et partir à la chasse aux bartavelles avec son père et son oncle. Pas tout à fait. Lili a maintenant l'âge d'aider son père aux travaux des champs et Marcel l'accompagne jusqu'au jour où il sauve une demoiselle en détresse. La ravissante enfant ne va pas tarder à le faire tourner en bourrique. Après de premières amours — contrariées, comme il se doit — et une aventure avec un gigantesque serpent, il est temps de rentrer à Marseille où Marcel fait sa rentrée au lycée.





# Les distractions de l'époque dans le quartier de Saint Claude

Dès la libération de Besançon en 1944, le quartier Saint-Claude s'animait. Dans la rue de Vesoul défilait le carnaval, puis, au mois de juin, la fête foraine battait son plein.

De nombreux manèges comme celui pour les enfants, à côté du gros tilleul, où les plus débrouillards décrochaient le pompon; Ou encore celui sur la place du café des Glycines, où des chevaux de bois montaient, descendaient, tournaient sous les yeux émerveillés des petits qui n'étaient pas toujours rassurés ! Les plus grands, eux, allaient aux autotamponneuses, aux balançoires, au cricri où les jupes des filles se soulevaient !



Il y avait aussi les marchands de ballons, de nougats, de sucres d'orge et de barbe à papa.

Bien sûr dans le parc, le bal était monté et nous ne manquions pas de cavaliers, mais, avec mes sœurs, nous devions respecter la permission de minuit.

À la fin de l'année scolaire, les traditionnelles kermesses des écoles Sainte Marthe et Saint Bernard rue Jean-Wyrsh animaient le quartier. Je me souviens d'une journée en particulier chez les Frères rue Andrey profitant des concours d'échasses, des courses en sac et surtout de la course de cochon, buvette sous le grand préau, la Clique, les Triollets (groupe d'accordéonistes), de nombreuses pièces de théâtre.





# Les distractions de l'époque dans le quartier de Saint Claude

A Noël, Rue Francis Clair dans l'ancienne salle Georges Wilson, le quartier se parait de la crèche comtoise, les dames portaient des chapeaux verts, des acteurs de l'époque se produisaient suivis par la torcolienne.

En 1948 l'arrivée du cinéma Le Pax procura du bonheur aux Saints Claudiens.

L'hiver venu, les inoubliables descentes en train de luge s'organisaient grâce aux Frères Gauley, Panthier, Bernard, Mauvilly et quelques filles. Nous partions rue Francis Clair, côte Moreau—nom d'un habitant le capitaine Moreau.

La route était glissante, l'élan permettait d'aller presque en bas des Chanot, mais il fallait tout remonter après!!

Puis, certains soirs, au clair de lune, dans la neige scintillante de blancheur, nous descendions en luge et ski de fortune, au point du jour avec toute une équipe.

Avec des amis, le soir, on se retrouvait chez les parents de Monique autour d'une bonne tisane ou d'un chocolat chaud.

Après l'effort, le réconfort, dit-on.

C'étaient les jeunes années des Saint Claudiens.

## Jeanne DE FURIA



# Une tasse de thé vous parle

Le thé est une boisson aromatisée, préparée par infusion de feuilles séchées et plus ou moins oxydées de théier. Elles proviennent d'un arbuste (théier taillé), ou d'un arbre de plusieurs mètres.

C'est une plante originaire d'Extrême-Orient. Elle est cultivée depuis le IVème avant notre ère en Chine.

Les colonisateurs le signalent en 1559 et l'introduisent en Europe grâce aux portugais et aux hollandais.

Le nom « thea jaoniense » a été donné par un médecin allemand résidant au Japon. C'est le botaniste suédois Linné qui distinguera l'appellation thé vert et thé noir pour la préparation.

Les feuilles sont vertes foncées, brillantes, coriaces, à texture épaisse de forme allongée, elliptique, de 4 à 15 cm de long et de 1,5 à 7,5 cm de large.

Il existe plusieurs variétés de théiers selon les climats (froid ou chaud). Il faut une température entre 18 et 30 degrés avec une pluviométrie de 115 mm et un ensoleillement de 1 400 heures annuelles pour que les théiers prospèrent.

## Le thé noir façon artisanale

Les feuilles sont prélevées sur les jeunes rameaux (3 à 5 feuilles à partir de l'extrémité). Après la cueillette, ces feuilles sont aussitôt posées les une à côté des autres sur un tamis à double face; on met celui-ci au dessus d'une marmite d'eau portée à ébullition. On expose alternativement les deux faces de la feuille. La vapeur ramollit les feuilles et au bout de quelques minutes on reprend chaque feuille pour la rouler en cigarette, celles-ci sont ensuite passées au mixeur.

Le résultat de ce broyage est alors mis dans une couverture de laine que l'on referme. Au bout de quelques minutes, l'oxydation démarre en dégageant de la chaleur. Il faut alors veiller à ce que la température ne dépasse pas les 27 degrés. On maintient ainsi cette opération une vingtaine de minutes. Ce mélange de couleur brune est mis à sécher au soleil sur une bâche plastique. Le résultat de ce séchage donne naissance à du thé noir prêt à l'emploi.



**Fr. Pierre ROGER**

# Animations à la résidence

## La troupe Mim'osas et leur chorégraphie



Le 24 mars, la troupe Mim'osas nous a offert un spectacle de qualité.

La troupe de danseuses de country donne bénévolement de son temps dans les résidences pour se produire et pour propager la bonne humeur à travers leur passion.

C'était un beau show, de magnifiques costumes, de belles musiques, des pas de dance maîtrisés. Un moment pour suspendre le temps.

## La zoothérapie



Nous avons ouvert nos portes à nos amis les animaux, accompagnés par Ameline—une zoothérapeute de l'association AZE. Nous avons partagé à 2 reprises (18 mars et 15 avril) des moments tous doux pour câliner le chien, confectionner les friandises pour le lapin et le cochon d'Inde. Nous avons admiré l'envol de la tourterelle. Des instants de bien être. D'autres séances

sont prévues, alors surveillez les programmes d'animation! Merci à Morgane, Marie et Tiphaine (étudiantes du lycée agricole) pour cette magnifique opportunité.

## Sport adapté

Le printemps est arrivé et avec lui l'envie de remettre son corps en mouvement.

Des séances d'initiation au sport adapté ont été proposées en mars pour permettre aux résidents de choisir les activités qui leur correspondent.

Nous avons pu expérimenter le yoga, l'atelier équilibre, la gym douce, la sophrologie, la marche nordique.

Vous avez plébiscité 3 d'entre eux: sophrologie, équilibre, gym douce. Vous pouvez donc profiter au mois de mai 2 fois par semaine d'un atelier animé par un professionnel formé à la pratique sportive de la personne âgée.



# Conseils pratiques

Nous sommes au mois de mai, les beaux jours sont de retour. Le radieux soleil nous tire facilement de nos lits douilletts mais la chaleur s'invite également à la fête.

Voici quelques petits conseils pratiques à garder à l'esprit:

**EN PÉRIODE DE CANICULE,  
QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?**

CRAMPE    FATIGUE INHABITUELLE    MAUX DE TÊTE    FIÈVRE > 38°C    VERTIGES OU NAUSÉES    PROPOS INCOHÉRENTS

SI VOUS VOYEZ QUELQU'UN VICTIME D'UN MALAISE, APPELEZ LE 15

@MinSoliSante

Ministère des Solidarités et de la Santé

**VAGUES DE CHALEUR,  
DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE**

MOUILLER SON CORPS ET SE VENTILER

MANTENIR SA MAISON AU FRAIS : FERMER LES VOLETS LE JOUR

DONNER ET PRENDRE DES NOUVELLES DE SES PROCHES

MANGER EN QUANTITÉ SUFFISANTE

NE PAS BOIRE D'ALCOOL

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES

**EN CAS D'URGENCE,  
APPELEZ LE 15**



# Anniversaire de la résidence

**Le 1er avril 2022**

**3ème anniversaire de l'inauguration de la résidence.**

**Que le temps passe vite!**



Le chantier de construction n'est plus qu'un lointain souvenir.



*Inauguration, 2019*



Aujourd'hui, la résidence se love paisiblement dans un cadre verdoyant où la nature prend ses droits petit à petit.



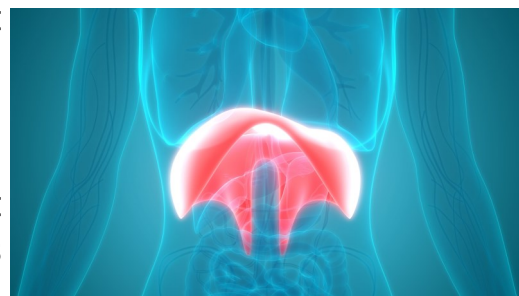
Pour fêter ce troisième anniversaire, nous avons accueilli **Mr Gilles PICHARD**—un musicien venu avec son accordéon—nous faire chanter, danser et nous replonger dans les souvenirs de nos jeunes années.

L'après midi s'est terminé en beauté avec un moment convivial partagé entre les résidents, familles, salariés, personnes venues du quartier. Merci aux cuisiniers qui nous ont gâtés avec des pâtisseries maison.

# Je respire—Je vis

La respiration abdominale est naturelle, elle anime le ventre notre deuxième cerveau.

A l'inspiration (par le nez), le ventre se gonfle et à l'expiration, il revient en place. Cela veut dire qu'à l'inspiration, le diaphragme (ce muscle en forme de bonnet qui s'attache à l'arrière sur la colonne vertébrale, sur les côtes latéralement et à l'avant à la pointe du sternum) s'abaisse sous



la pression de l'air dans les poumons, et à l'expiration, il remonte, l'air est chassé. Il fonctionne comme un piston. Plus le diaphragme est mobile, plus la respiration est aisée et bienfaisante pour le corps et l'esprit. Sous le diaphragme se trouve le centre phrénique (plexus solaire) - centre nerveux émotionnel très important et souvent tendu.

Prendre conscience de cette respiration et du travail du diaphragme, c'est déjà agir positivement car « où la pensée va, l'énergie va. »

Cette respiration permet le massage des viscères et apporte une détente.

**Claudine GIRARDOT**

## Exercices de respiration

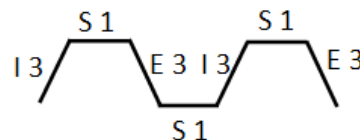
### Respiration équilibrée

Inspirer en 3 temps (I3)

Suspension du souffle poumons pleins 1 temps (S1)

Expirer en 3 temps (E3)

Suspension du souffle poumons vides 1 temps (S1)



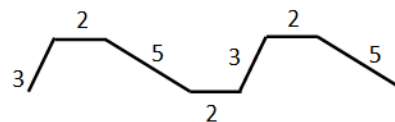
### Respiration calmante

Inspirer en 3 temps,

Suspension du souffle poumons pleins 2 temps,

Expirer en 5 temps,

Suspension du souffle poumons vides 2 temps.



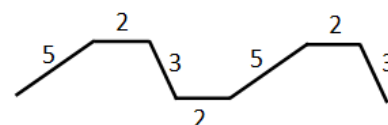
### Respiration énergisante

Inspirer en 5 temps,

Suspension du souffle poumons pleins en 2 temps,

Expirer en 3 temps,

Suspension du souffle poumons vides en 2 temps.



# La résidence et les jeunes

A travers les valeurs associatives de LBA, La résidence Jean Baptiste de la Salle contribue à la création de lien social et à la mission sociétale en accueillant des jeunes pour leur faire découvrir différents métiers exercés à la résidence que ça soit à travers des stages ou par le biais des missions service civique.

Ces jeunes contribuent à l'esprit familial, au bien-être et à la chaleur qui règnent dans notre belle maison.

Ils apportent leur vision du monde, nous permettant de nous confronter à la notre. Ce mélange de générations favorise l'ouverture de la résidence sur l'extérieur.

Nous maintenons des partenariats très étroits avec le Lycée Condé, le Lycée François Xavier et la Maison Familiale et Rurale de Morre. Les jeunes accueillis se destinent aux métiers de l'aide à la personne; ils viennent généralement pour des stages de 4 semaines et apprécient majoritairement l'ambiance sereine qui règne chez nous.

## LE SERVICE CIVIQUE, C'EST QUOI ?



Pour la première année, la Résidence a accueilli Suzie ARDIOT en tant que volontaire en service civique. Elle vous propose très régulièrement, entre autres, des groupes de paroles sur des thèmes variés. Les échanges avec vous contribuent à sa compréhension de la psychologie de la personne âgée, ce qui lui est très utile dans ses études dans ce domaine. Eh oui! Elle conjugue son engagement auprès de nous avec la poursuite de ses études.

En plus de son oreille attentive, qui s'est révélée particulièrement utile pendant les périodes de confinement et d'isolement, elle partage avec vous ses talents de photographe, de peintre, de maquilleuse/esthéticienne quasi professionnelle.

Alors profitez de ces ateliers car sa mission s'achèvera fin juillet où elle partira

vers de nouvelles aventures.

Nous remercions également Enzo et Yasmina, eux aussi volontaires en service civique, qui partagent avec nous les moments conviviaux du mardi après-midi.

# Faites vos jeux

## Mots croisés

Jeux de mots, langage & vocabulaire



Placez 13 mots liés au sport et touvez le mot mystère.

*Souvent rond*

*On court, on saute, on lance*

*Il tient le sifflet!*

*Veille aux buts*

*Pour les vainqueurs*

*De couleurs différentes*

*Avant, en bois et en boyau de chat*

*La petite reine*

*Autour du cou*

*Des 6 Nations*

*On le chante*

*Elle est parfois d'honneur*

*Rencontre*

*Mot mystère : une flamme*

**L**

**T**

**U**

**M**

**R**

**A**



# Faites vos jeux

## Charades

Mon premier est un personnage de fiction de Disney  
 Mon second est un tissu de coton destiné au bébé

Mon tout est un sculpteur, peintre.. italien de la Renaissance

Mon premier est un des 12 apôtres disciples de Jésus  
 Mon deuxième en donne pour relâcher de la toile  
 Mon troisième est une solide fibre végétale

Mon tout est un héros de la Résistance

Mon premier fut ancien  
 Mon deuxième introduit une alternative  
 Mon troisième est une légende  
 Mon quatrième est un vagabond

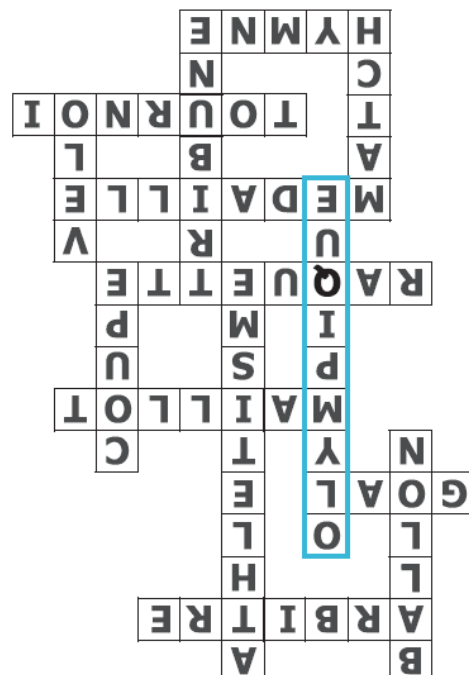
Mon tout est un Président de la République

Mon premier est au-dessus du sol  
 Mon deuxième est un laps de temps  
 Mon troisième est peu  
 Mon quatrième est tel qu'il est  
 Mon cinquième est une université américaine réputée

Mon tout est un conflit armé international

# Solutions

Mot mystère : olympique



**1 MICKEY LANGUE**

Michel-Ange

**2 JEAN MOULIN**

Jean Moulin

**3 FRANC SOIT MYTHE ERRANT**

François Mitterrand

**4 LA SECONDE GUÈRE MONDE YALE**

La Seconde Guerre mondiale

# Prenons notre pied !

## **Pédicure podologue qu'est-ce que c'est ?**

La partie pédicurie concerne les soins apportés aux pieds tels que : la coupe d'ongles, désépaississement des ongles qui ont tendance à prendre trop de volume avec le temps, ce qui peut les rendre douloureux. C'est aussi l'abrasion des cors, des durillons, des callosités qui ne sont rien d'autre que des peaux mortes venues s'accumuler sur des zones de surpression. Ces conflits sont très souvent dus aux chaussures non adaptées aux pieds !



## Alors comment choisir sa chaussure ?

Pour la maison, il faut envisager une paire de chaussons fermés ! Adieu tongs, mules, savates et autres « tatanes » dans lesquels le pied est trop instable et sera obligé de compenser en « griffant » les orteils ce qui peut amener des douleurs sous l'avant pied et des callosités au talon.

Optez donc pour des chaussons bien chaud et moelleux pour l'hiver (type charentaise) et l'été des sandalettes fermées à la cheville.

« *Et dehors alors qu'est ce qu'on porte ?* »

A l'extérieur, faites votre choix en fonction de la durée de votre sortie. Si vous marchez à peine 5 minutes pour aller à un rendez-vous, au restaurant, ou encore chez votre podologue préférée, vous pouvez vous permettre une chaussure de ville, petit talon si vous en avez l'habitude, mais pas plus de 3 cm et si possible talons compensés ou très larges qui apportent plus de stabilité.

En revanche si vous partez pour un tour de parc à pied, une séance kiné, une sortie longue, sortez vos plus belles baskets ! C'est indispensable d'avoir une paire de baskets dans sa garde robe. Prenez le temps d'en choisir une confortable, dans laquelle vous vous sentez le plus stable possible. Et ne vous inquiétez pas pour votre look, les baskets sont à la mode, profitons en !

Le but de cette basket sera de vous apporter confort et stabilité qui vous donneront envie de battre des records sur le tour du petit bois ! Si vous avez des difficultés à faire les lacets, optez pour une paire à scratch, très pratique et cela vous aidera à ajuster la basket et à gagner en stabilité.

Je mets l'accent sur la chaussure adaptée, car pour moi, c'est l'élément clé pour vous permettre de continuer à marcher le plus possible et éloigner le risque de chute.

# Prenons notre pied !

Par ailleurs, pour les personnes ayant des difficultés à se chausser dans le commerce, à cause des déformations du pied, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin qui pourra vous orienter vers des chaussures plus adaptées à vos déformations et sur ordonnance.

De plus en plus de magasins présentent une gamme de chaussures dites « pieds sensibles » qui restent des chaussures élégantes, de ville, mais beaucoup plus confortables pour les personnes souffrant de cors aux orteils, ou durillons sous le capiton plantaire.

## **Et la podologie - QUESACO ?**

Et bien la partie podologie s'occupe de traiter les troubles de la posture en fabricant une paire de semelles orthopédiques. Le podologue réalise un examen clinique pour déceler ces troubles posturaux et par la suite réalise les semelles qui auront pour but de compenser les dysfonctionnements du corps. Il peut aussi être amené à réorienter le patient vers un autre praticien s'il le juge nécessaire (kiné, ostéopathe..)

Sachez que c'est votre médecin traitant qui vous fera une ordonnance pour la prise en charge des semelles orthopédiques s'il en juge l'utilité.

## Et que peut on faire pour l'entretien quotidien des pieds ?

Si vous avez tendance à produire un peu trop de corne à votre goût, il faudra mettre une crème hydratante pour pieds secs une fois par jour, de préférence le soir!

Après la douche, pensez à bien sécher entre les orteils pour éviter une éventuelle macération, qui peut être le lieu d'un développement de mycose.

Lorsque vous avez besoin de couper vos ongles, faites une coupe très simple « au carré » pour éviter d'aller trop dans les angles ce qui risquerait d'entraîner des débuts d'ongles incarnés.

Et si vous avez des difficultés pour cela, n'hésitez pas à faire appel à un ou une pédicure podologue qui se fera le plaisir de chouchouter vos petits pieds !



**Julie CLEMENCOT**

*Pédicure / Podologue*

# Recette de beignets

## Ingrédients:

- 300 g de farine
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 3 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 sachet de levure chimique Alsa
- 1/2 verre d'huile d'arachide
- 4 cuillérées de Rhum
- 1 pincée de sel
- Huile de friture
- Sucre glace (après cuisson)



Mélangez la farine avec le sucre puis ajoutez les 3 œufs un à un. Ensuite incorporez le reste des ingrédients.

Pétrissez bien, ajoutez un peu de farine si nécessaire.

Etaler la pâte au rouleau et découpez les formes de votre choix.

Faire frire dans un bain d'huile.

Bon appétit !

**Recette d'Andrée DUPONT**





# Origine du carnaval

## Son origine :

C'est une grande fête qui se déroule dans la rue, où tout le monde se déguise et s'amuse. Cette fête est mondiale. A Dunkerque, en France les participants forment des bandes de copains qui défilent en chantant dans la joie et la bonne humeur ! A Venise, en Italie, les déguisements et les masques sont très chics. Un des carnivals des plus connus est celui de Rio, au Brésil. Là-bas, on se trémousse sur de la samba avec de magnifiques tenues de plumes !



Un des carnivals des plus connus est celui de Rio, au Brésil. Là-bas, on se trémousse sur de la samba avec de magnifiques tenues de plumes !



## Depuis quand existe-il ?

Dès l'Antiquité, les hommes se déguisent. Comme en Grèce, où l'on célèbre Dionysos (le dieu du vin). Les Romains eux, fêtent les saturnales, en l'honneur du dieu Saturne. Lors de ces fêtes, les rôles sont inversés : les esclaves s'habillent en rois et les hommes en femmes !

## De nos jours :

Avec le temps, l'Eglise l'a ajouté à son calendrier, le plaçant après Noël et juste avant le carême. Avant cette période de privation, les hommes se retrouvaient pour rigoler et manger en abondance jusqu'au Mardi Gras.

Aujourd'hui, le carnaval célèbre la fin de l'hiver et l'arrivée des beaux jours ! Il se termine parfois par le bûcher du roi Carnaval, une grande marionnette brûlée pour l'occasion.

Pour vous faire vivre ces moments festifs, le 15 mars nous avons accueilli une conférence animée par **Mr Jack BOURGUET** sur le thème du Carnaval de Venise.



# Petites annonces

## Repas du Résident

N'hésitez pas à nous transmettre vos meilleures recettes ! Damien et Tomy, nos cuisiniers chevronnés, vous les confectionneront avec plaisir.

Alors à vos grimoires!

## Objets Perdus

Le tablier et l'épluche légumes du Frère ROGER Pierre

## Objets trouvés

Un sac Yves Rocher contenant un paquet cadeau

Un dentier, trouvé dans le bois

Un pull bordeaux (sans marque, sans étiquette)

Un foulard au motif fleuri

# Anniversaires du trimestre

## Avril

4 avril ~ JEANNOUTOT Marie-T

4 avril ~ COUSINO RIVERA Maria

9 avril ~ DUQUET Alfred

10 avril ~ GAUTIER Colette

11 avril ~ DE FURIA Jeanne

18 avril ~ TARRASSON Marie-C

25 avril ~ GRANGE André

26 avril ~ MOREL Claude

27 avril ~ KNUTTI Edith

29 avril ~ BOLE Casimir

## Mai

5 mai ~ GRAVIER Claude

6 mai ~ PERREY Robert

8 mai ~ JOUNIN Jacqueline

18 mai ~ DELACROIX Bernard

20 mai ~ MICHELIN Bernard

20 mai ~ CHANEY Anne-Marie

## Juin

8 juin ~ CHAPPUIS Marie

8 juin ~ CAMUS Bernard

13 juin ~ CHAUSSIER Michel

18 juin ~ HEUSSE Pierre

23 juin ~ CHARRIER Monique



# Mot de l'animatrice

C'est toujours avec grand plaisir que nous vous proposons un programme pour embellir vos journées à la résidence. Si vous avez des idées, n'hésitez pas à nous en faire part pour qu'elles deviennent réalités.

Nous avons pu déjà profiter de quelques belles journées ensoleillées pour faire du jardinage, jouer à la pétanque, et partager une superbe promenade au sentier karstique à Merey-sous-Montrond. Toute l'équipe est à votre écoute pour vous proposer des activités qui vous correspondent.



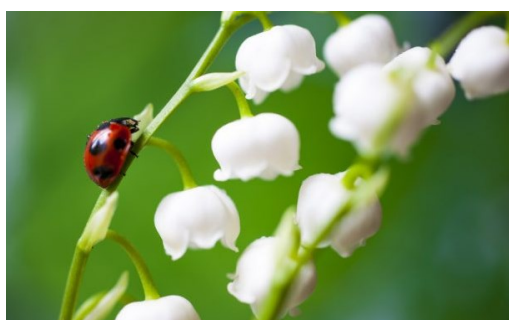
# Un peu de poésie

## La joie et la légèreté

Merci de m'aider à accueillir la belle énergie dans cette saison d'éveil. Que la sagesse intérieure et l'introspection accumulées au cœur de l'hiver me permettent de planter les graines de mes futurs projets et intentions.

Comme la terre qui renaît doucement, et la lumière du soleil qui brille chaque jour, je m'éveille, et j'accueille dans ma vie, et dans mon cœur, l'espoir et le renouveau.

*d'après Gabrielle NARCY-VERGARA*



## A vos agendas

13 juin—Assemblée des familles

13 juin—Inauguration du Refuge LPO

16 juin—Commission Animation

30 juin—Conseil de Vie Sociale

24 août—Fête de Quartier de Saint Claude

-----

### **Résidence Jean-Baptiste de La Salle**

2 rue du Souvenir Français

25000 — Besançon

Tél : 03.81.47.80.60

Mail : [secbesancon@asso-lesbruyeres.org](mailto:secbesancon@asso-lesbruyeres.org)

Résidence gérée par [Les Bruyères Association](#)