

GAZETTE NOVEMBRE
2021



St MARTIN DU VAR



LE SAVIEZ-VOUS :

POURQUOI LE BLACK FRIDAY ?

Le **Black Friday** est un grand jour de soldes qui lance la saison des achats de fin d'année. ... Quelques années plus tard, les achats du lendemain de « Thanksgiving » (fête américaine) permettaient de sortir « du rouge » et donc d'écrire à l'encre noire les nouveaux chiffres positifs, d'où l'expression de « vendredi noir ».

Le **Black Friday** a lieu tous les ans le dernier **vendredi** du mois de novembre.

LE 1^{ER} NOVEMBRE :

Comme le 15 août ou le **1er** janvier, le **1er novembre** fait partie des onze **jours fériés** listés dans le Code du Travail français. ... Le **1er novembre** correspond à la fête catholique de la Toussaint. Religieux, ce **jour est** l'occasion pour les chrétiens de célébrer tous les saints connus et inconnus et de fleurir les tombes de nos êtres chers.

La « fête des morts » a lieu le lendemain (**2 novembre**) mais ne fait pas partie des **jours fériés**.

LE 11 NOVEMBRE :

Le **11 novembre 1918**, très exactement à 5h15, l'**Armistice** est signé par les représentants des **Alliés** (France, Russie, Royaume-Uni, États-Unis) ainsi que ceux de l'armée allemande. Etaient notamment présents le **Maréchal Foch**, commandant suprême des forces alliées, l'**Amiral Wemyss**, représentant britannique, et **Matthias Erzberger**, représentant du Gouvernement allemand. L'armistice est signé dans un wagon-restaurant situé en pleine forêt de Compiègne, dans l'Oise.

Pour annoncer la **victoire des Alliés** et donc la **fin de la Première Guerre mondiale de 1914-1918**, les cloches se mettent alors à sonner à 11h. Quant à la signature du **Traité de Versailles**, qui marque définitivement la fin de la guerre, elle se déroule le **28 juin 1919**. On rappelle que la **Première Guerre mondiale** a fait près de 18 millions de morts, dont 9 millions de civils.

6 BONNES RAISONS

D'AIMER LE MOIS D'OCTOBRE

Raison n°1 : on sort les jeux de société

On adore jouer aux jeux de société. Que ce soit **en famille ou entre amis**, ils nous font toujours passer un bon moment. On discute, on rigole, on se chamaille et on essaye de ne pas trop bouder quand on perd....

Raison n°2 : on va au ciné

Quand il fait froid et gris, on peut s'enfermer sans regret dans une salle de ciné. Des sorties sympas, il y en a en novembre.

Raison n°3 : soupe ou raclette

Qui dit nouveau mois dit nouveaux repas de saison et en novembre, je demande les soupes et les raclettes Idées de Soupes originales :

- Boostons la [soupe au potiron avec des saveurs de curry](#)
- Voyageons avec la [soupe de carotte avec du lait de coco](#)
- Surprenez vos convives avec une [soupe de tomate et banane](#) !

Idées pour la Raclette :

- Une **raclette version italienne** avec du fromage italien évidemment (mozzarella, diverses variétés de fontina, gorgonzola si on aime l'aventure) et de la charcuterie trans-alpine (coppa, mortadelle, bresaola, jambon de parme). En accompagnement, des légumes grillés (courgettes, aubergines), des tomates, des olives et une bonne ciabatta fraîche.
- Une **raclette forestière** avec des champignons de toutes sortes (champignons de paris bien sûr, mais aussi pleurotes, girolles, cèpes, bolets, pieds de mouton, chanterelles,...), du magret de canard fumé, des pommes de terre persillées. Pour le fromage, un fromage à raclette de qualité en provenance de Suisse pour sublimer le goût des champignons.
- Variez les plaisirs avec des **fromages qui changent** (Époisses, Fourme d'Ambert, Morbier, Roquefort, St-Nectaire, St-Marcellin, Reblochon, fromage de chèvre...) et des **accompagnements étonnants** comme les œufs de caille à casser soi-même dans le petit poêlon (ça fait un mini-œuf sur le plat sympa), de la chair à saucisse, de l'épinard, des crevettes ou des st-jacques (et oui), des escargots (et oui aussi !). 😊

Raison n°4 : on nourrit les oiseaux

Avec l'arrivée du froid, les oiseaux ont de plus en plus de mal à trouver de la nourriture. On peut leur filer un petit coup de main de manière jolie, créative et profiter du spectacle de leurs allées et venues dans le jardin ou sur le balcon tout l'hiver.



Raison n°5 : on fête la Sainte-Catherine

« A la Sainte-Catherine, tout bois prend racine »

Ce **dicton**, vous l'avez sans doute déjà entendu... Mais savez-vous pourquoi on conseille de planter un arbre le jour de la Sainte Catherine, le **25 novembre** ? Parce que nos anciens avaient remarqué que c'est à cette période que le **système racinaire des arbres et arbustes** avait le plus de chance de bien se développer avant l'hiver pour redémarrer de plus belle au printemps.

Que planter à la Sainte-Catherine ?

Et bien tous les arbres et arbustes qui se plantent à racines nues :

- **fruitiers** : pommiers, poiriers, châtaigniers, noisetiers, cerisiers, pêchers, framboisiers, groseilliers...
- **rosiers**
- plantation de **haies** : charme, ormes, lauriers...
- mais aussi : des érables, des hêtres, des troènes, des saules, des sureaux, des sorbiers...

Raison n°6 : on prépare Noël !

Noël, c'est dans plus d'un mois. Mais, on ne tient déjà plus en place et **on fourmille d'idées** ! Alors entre nos premières **idées cadeaux** pour nos proches, notre **wishlist** à établir, l'**avent** à préparer, on est en pleine ébullition.

« NOUVEAU »

ATELIER SOMMEIL :

Animé par Adriana l'Atelier Sommeil se compose de 5 séances de 2h chacune, à raison d'une séance par semaine.

Lors de cette session différents points sont abordés tels que, comprendre les mécanismes du sommeil, expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration, connaître les conseils et astuces pour une bonne hygiène de sommeil.

PARTICIPEZ ! Du 14 octobre au 18 novembre 21

Atelier "Sommeil" en 5 séances

A la Résidence Villages d'Or
De 15h à 17h

Atelier gratuit, ouvert aux
jeunes de + de 60 ans

Chut... Jean-Pierre
s'entraîne pour
l'atelier sommeil

POUR
BIEN
VIEILLIR

INSCRIPTION
auprès d'Alexandra

Carsat

CCSL

CCF

ircartec

Camies

enim

agoracartec



LE SPORT ET LES JEUX :

Ils gardent la forme nos séniors



LES MASCOTTES DU CLUB :

LULU



CHANEL

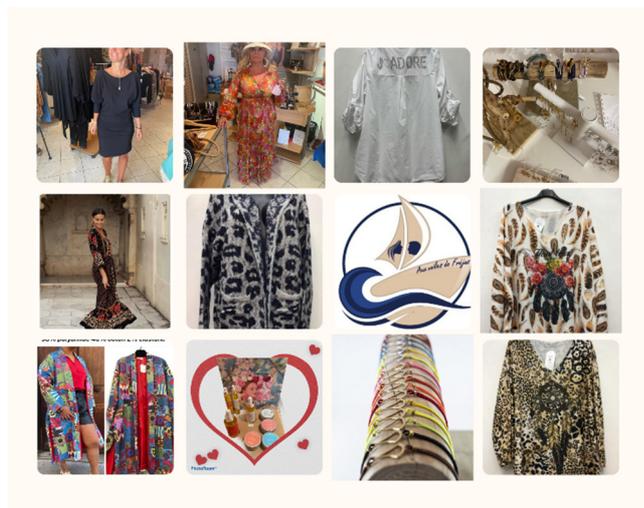


VENTE DE VÊTEMENTS ET D'ACCESSOIRES

Au CLUB pour se faire plaisir ou
faire plaisir aux autres avec des

Idées cadeaux pour Noel

Animée par Laurence qui tient sa
boutique de prêt à porter à FRÉJUS et Cécilia de Natur'Ame qui
crée de magnifiques planches décoratives peintes à la main.





ÉVOLUTION DES ŒUVRES DE NOS ARTISTES PEINTRES



YVAINE





LISETTE



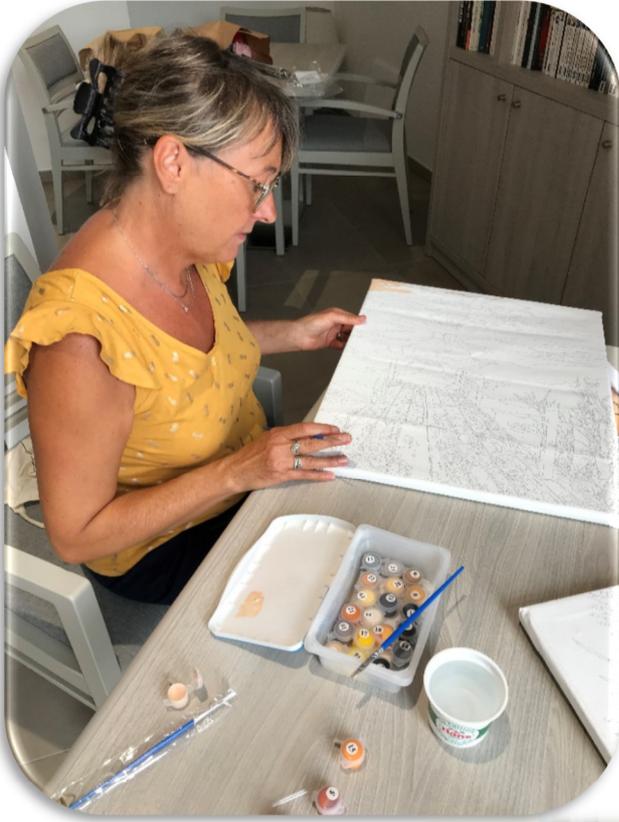
LOUISE



CHRISTIANE



ANNIE



CHRISTIANE

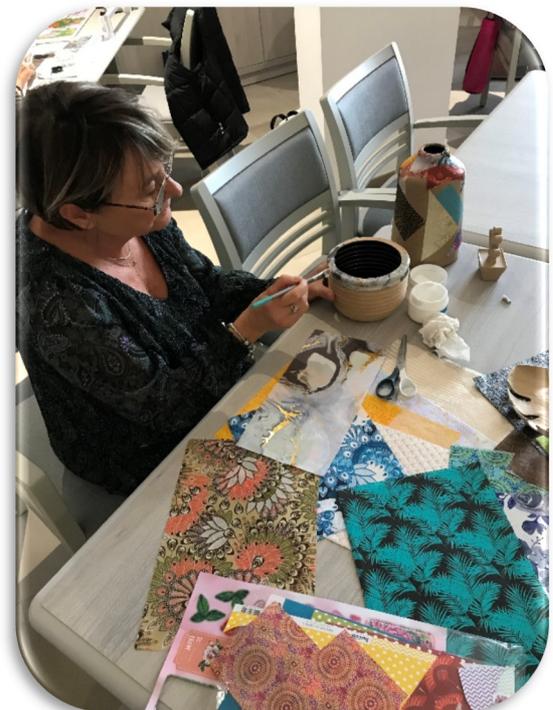
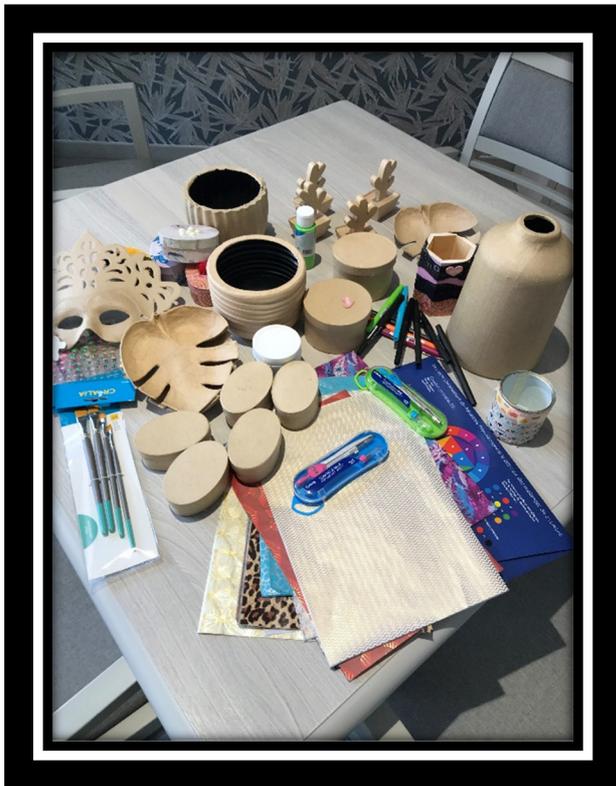


NICOLAS



ATELIER CRÉATIF DÉCOPATCH :

De bonnes idées pour offrir des petits cadeaux de Noël à votre famille, boîte à bijoux, vide poche, cache pot etc....



Préparation et confection des Cadeaux de Noël pour les résidents avec l'aide des TRICOTEUSES DU CLUB.

Un « GRAND MERCI » pour leur investissement et leurs idées originales.





LES TRICOTEUSES DU CLUB

Confectionnent également des pull-overs
pour

« L'Association MIR ».



Qu'est-ce que l'Association MIR ?

L'association Mir c'est plus de 51000 repas fournis aux plus démunis c'est aussi plus de 1000 adultes, adolescents, enfants recueillis et aidés pendant ses 26 premières années d'existence. Mir ce n'est pas qu'une association, c'est une famille.

Les pulls tricotés iront aux enfants et adultes du refuge.

Merci à LOIC PAPASIDERO qui récupère et distribue les créations de nos résidentes.





MERCI POUR EUX



PRÉPARATION DE LA TOMBOLA DE NOËL

Nicolas nous a fabriqué la grille de la « Tombola de Noël » en quelques heures le tableau s'est rempli. Il y aura 5 Gagnants, les joueurs à vos numéros.

« GRANDE LOTERIE
DE NOËL »



TIRAGE LE 15 Décembre au CLUB

1€ la CASE avec un maximum de 5 numéros
jusqu'au 30 novembre.

Merci de venir à mon bureau pour réserver.



UN BON ANNIVERSAIRE AUX RÉSIDENTS DU MOIS NOVEMBRE



BLANC	NOELIE	23	NOVEMBRE	1942
PIZZOLATO	MARTINE	3	NOVEMBRE	1951
VAILLANT	AGNES	18	NOVEMBRE	1963

BLAGUES :



**Un chien et un crocodile
se rencontrent:**

- Salut, sac à puces!
- Salut, sac à main!

**Sa sainteté :
Pantoufle 1er**



**JE SUIS PAS GROS, J'AIME JUSTE
UN PEU TROP LES CROQUETTES**



RAPPEL

CONTACTEZ SAGESTIMM : 04 67 13 85 97

Pour toutes questions sur des problèmes dans votre appartement comme par exemple :

- radiateur qui ne fonctionne pas bien
- dysfonctionnement volet électrique ou coulissant
- problème électrique, fenêtre qui se ferme mal, fissure sur les murs etc....

-Si vous êtes **LOCATAIRE**

Pour Toutes Modifications dans l'appartement il vous faut **l'Accord du Propriétaire**

Contactez SAGESTIMM au 04 67 13 85 97

CONTACTEZ CITYA

SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ : 04 92 47 76 88

-en cas de problème, terrain de pétanque, piscine, local poubelle, de voisinage ou sur les parties communes.

- Article 8 du règlement intérieur :

Les chiens et autres animaux

Sont admis dans la mesure où ils ne nuisent ni à la tranquillité des personnes ni à la propreté des lieux. Ils seront impérativement tenus en laisse dans les jardins et parties communes. En revanche, ils ne sont pas admis au club-house. Les déjections sur les parties communes doivent être enlevées par les propriétaires de l'animal.

- LE LOCAL POUBELLE N'EST PAS UNE DECHETTERIE ENCOMBRANT 3906

Les sacs poubelles doivent être déposés dans les conteneurs et **NON AU SOL !! MERCI**