

numéro 29

Le petit journal de la Barre

Mars 2026

Bonne fête mamie !



Sommaire

Edito

page 03

**Actualités
de la résidence**

pages 04-05

**Reportage photo
du mois précédent**

pages 06-18

Actualités du mois

pages 19-20

Retour dans le passé

pages 21-22

Jeux

pages 23-30

Le mot de la Directrice

Chers résidents, Mesdames et Messieurs,

Rien ne vaut la vie

Il y a des phrases qui restent.

Des chansons qui nous accompagnent longtemps.

Alain Souchon chante :

« La vie ne vaut rien, mais rien ne vaut la vie. »

Avec les années, cette phrase prend un autre relief.

La vie n'est pas toujours simple. Elle fatigue parfois, elle change les habitudes, elle oblige à ralentir. Et pourtant, elle garde une valeur incomparable : celle des liens, des souvenirs, des regards échangés.

À l'occasion de la fête des grands-mères, je souhaite simplement saluer cette richesse-là.

Être grand-mère, c'est avoir transmis, soutenu, accompagné. C'est occuper une place singulière dans une famille. Même lorsque les années passent, même lorsque les forces diminuent, cette place ne disparaît pas.

Dans notre établissement, nous voyons combien une visite, un appel, une carte ou quelques fleurs peuvent illuminer une journée. Ce ne sont pas des gestes extraordinaires. Ce sont des gestes vrais.

Alors à toutes les grands-mères de notre EHPAD :

Toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter une belle fête.

Et à vos familles : merci de continuer à faire vivre ces liens essentiels.

Parce qu'au fond, malgré les fragilités et le temps qui passe, rien ne vaut la vie.

Actualités de la résidence

Les animations en rythme

Lundi matin: distribution du planning hebdomadaire des animations.

Lundi après-midi: loto avec l'association des familles et bénévoles.

Mardi matin : gym douce.

Mardi après-midi: variable (voir planning) / jeux de stimulation au Cantou.

Mercredi matin: gym équilibre.

Mercredi après-midi: jeux d'adresse au RDC et au cantou.

Jeudi matin: pétanque.

Jeudi après-midi: variable (voir planning).

Vendredi matin: café papote.

Vendredi après-midi: concert au RDC / jeux de détente au Cantou.

Le 4^{ème} mercredi du mois: messe.

Evènements

Jeudi 05 mars: fête des anniversaires de février au Cantou animée par le chanteur Mickael André.

Vendredi 06 mars: fête des anniversaires de février au RDC animée par le chanteur Mickael André.

Vendredi 13 mars: duo d'accordéonistes avec le musicien Christophe Vuillot.

Mardi 17 mars: repas de la Saint Patrick avec les familles (sur inscription).

Mardi 17 mars: sortie à la médiathèque.

Mercredi 18 mars: bal avec les élèves du lycée Vallon Bonnevaux.

Jeudi 19 mars: rencontre avec les animaux d'Anima'lien.

Vendredi 20 mars: chantons ensemble avec les bénévoles.

Mardi 24 mars: exposition d'objets d'autrefois sur le thème de l'école et des jouets avec l'école maternelle.

Jeudi 26 mars: fête des anniversaires de mars au Cantou animée par le duo de chanteurs et musiciens Dizi-music.

Vendredi 27 mars: chorale Toile à voile de Saint Jean de Bournay.

Mardi 31 mars: jeux de société avec l'école maternelle.

Actualités de la résidence

Les anniversaires du mois

Nous souhaiterons un joyeux anniversaire à :

M Serge ELIE le 01 mars
Mme Colette FEMINIER le 03 mars
M Georges NICOLAS le 04 mars
M Robert TARDY le 09 mars
Mme Marie-Ange FRANQUESA RODRIGUEZ le 11 mars
Mme Paulette DELORME le 12 mars
M Charles FERRARI le 14 mars
M Thierry BERNARD le 15 mars
Mme Gilberte BARDIN le 20 mars
Mme Jeannine BALLAZ le 25 mars
Mme Lucienne VIVIER le 30 mars
M Hubert CELLIER le 31 mars

Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à :

Mme Paulette DELORME
Mme Christiane MILLET
Mme Hélène ALLIER
M Denis POUILLOT
Mme Ninette CHARREL
Mme Juliette DELAY

Ils nous ont quitté

Mme Danielle AMIEUX
Mme Joseline SILVESTRE
Mme Paulette CHEVALIER
Mme Claudie Abel
M Dominique PELLET
Mme Jeannine MAZOYER
Mme Colette GELIN
Mme Gilberte GUILLAUD
M Roland SEBILLE
Mme Liliane MONGOURDIN

Toute l'équipe s'associe pour présenter ses sincères condoléances à leur famille et à leurs proches.

Reportage photo du mois précédent

Fête des anniversaires

L'Ehpad a vibré au rythme de la voix de Laurent Blanchard, venu donner un concert chaleureux pour les résidents nés en janvier. Ce moment festif a permis de célébrer à nouveau le centenaire exceptionnel de Mme Gamon et Mme Randy, nées le même jour. En présence des élus de la mairie, les résidents ont partagé le gâteau d'anniversaire.



Reportage photo du mois précédent

Fête des anniversaires au Cantou

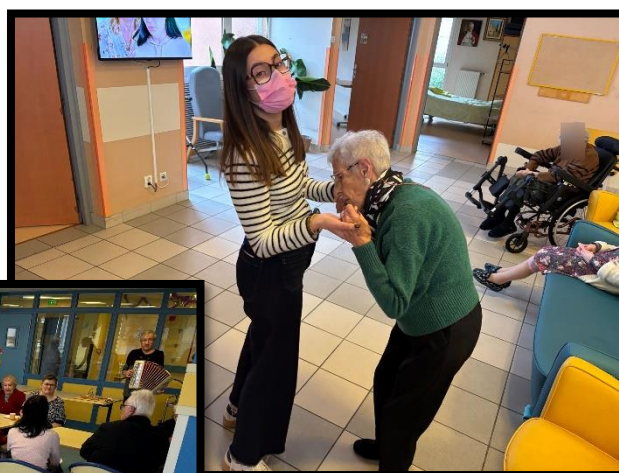
L'ambiance était à la fête au Cantou pour célébrer les anniversaires du mois de janvier. La chanteuse Corinne Bonnet a enchanté les résidents avec un beau répertoire de chansons françaises, mêlant souvenirs et convivialité.



Reportage photo du mois précédent

Crêpes en musique

Les bénévoles ont préparé de délicieuses crêpes pour les résidents. Ils les ont distribuées dans les étages et au Cantou. L'ambiance était d'autant plus chaleureuse qu'un accordéoniste, Patrice Munoz, invité par l'association des familles et des bénévoles, accompagnait la distribution.



Reportage photo du mois précédent

Sortie à la médiathèque

Le mardi 10 février, quelques résidents ont bravé la pluie pour rejoindre la médiathèque de Saint Jean de Bournay. L'intervenante Sabrina leur avait préparé une belle animation autour des objets anciens. Chacun a ensuite pu choisir quelques livres à emprunter.



Reportage photo du mois précédent

Spectacle folklorique

Le temps d'un après-midi, le groupe Cru de Paille, venu de Montseveroux, nous a offert un véritable voyage au cœur des traditions dauphinoises. Au rythme de leurs musiques, chants et danses folkloriques, ils ont partagé avec nous toute la richesse et la convivialité de notre belle région.



Reportage photo du mois précédent

Repas à thème

Désormais, la résidence propose chaque mois un repas thématique pour s'évader. Pour cette première édition, les résidents ont dégusté un menu aux accents asiatiques composé de nems, de poulet yakitori accompagné d'une poêlée chinoise, et d'une tarte à la noix de coco. Ce moment de partage permet de varier les plaisirs de la table dans une atmosphère conviviale.



Reportage photo du mois précédent

Kermesse et carnaval

Ce mois-ci, la résidence a accueilli les familles et les enfants du personnel pour une grande kermesse sous le signe du carnaval. De nombreux stands et animations ont été proposés : lancer de haches, panier de basket, jeux géants en bois, jeux d'adresse, jeux de tirs, buvette, crêpes, barbe à papa... avec de nombreux jouets à gagner. Le concours de déguisement a été gagné par Princesse Emi, Charlie Chaplin et nos deux pirates. Les bénéfices récoltés permettront de financer du matériel et de futures animations pour les résidents. Un grand merci à la Caisse locale du Crédit Agricole Centre Est d'avoir été partenaire de cet après-midi.



Reportage photo du mois précédent

Kermesse et carnaval



Reportage photo du mois précédent

Atelier crochet

Rachel Carras a partagé son savoir-faire lors d'un atelier manuel dédié aux résidentes. Les participantes se sont exercées avec application à la réalisation d'une pochette en laine personnalisée. Cette séance a permis de découvrir ou de redécouvrir des gestes techniques dans une ambiance conviviale.



Reportage photo du mois précédent

Chorale

La troupe Chanton'âge a rendu visite à l'établissement ce mois-ci pour offrir un récital musical. Les chanteurs ont interprété plusieurs classiques du répertoire de la chanson française devant un public attentif. Les paroles des chansons d'autrefois ont réveillé avec douceur quelques souvenirs précieux dans l'assistance.



Reportage photo du mois précédent

Rencontre intergénérationnelle

Les enfants de l'école maternelle se sont rendus à l'Ehpad pour partager un moment de convivialité. Les écoliers et les aînés se sont retrouvés autour d'une dégustation de crêpes préparées pour l'occasion. Les rires des enfants ont apporté une joyeuse vitalité dans la résidence.



Reportage photo du mois précédent

Chantons ensemble

Merci à l'association des bénévoles d'avoir organisé un après-midi chantant pour les résidents. Les bénévoles ont interprété plusieurs titres connus, invitant l'assemblée à suivre le rythme des mélodies.



Reportage photo du mois précédent

Fête des grands-mères

À l'occasion de la fête des grands-mères le dimanche 01 mars, l'établissement a marqué cet événement en offrant une composition florale à chacune des résidentes. Ce geste a suscité une vive émotion et de nombreux sourires parmi les aînées





La fête des grands-mères, fort de café ?

La fête des grands-mères est célébrée en France le premier dimanche de mars. Existant en France, depuis 1987, elle a été créée à l'initiative de la marque Café Grand'Mère, avant de s'ancrer durablement dans les habitudes, même si elle n'est pas une fête officielle. Elle met à l'honneur le rôle essentiel des grand-mères dans la famille et la transmission des valeurs.

Semaine du cerveau

La nouvelle édition de la Semaine du Cerveau aura lieu du 16 au 22 mars 2026. Organisée chaque année au mois de mars depuis 1999, la Semaine du Cerveau est coordonnée en France par la Société des Neurosciences. Le cerveau est un organe passionnant ! Saviez-vous, par exemple, qu'environ 20 % du volume sanguin de notre corps y est consacré ? Pour un homme moyen, on estime la quantité de sang circulant dans le corps à 70 millilitres par battement de cœur. Le cerveau reçoit donc en moyenne 14 millilitres de sang par battement de cœur, ce qui est essentiel pour acheminer l'oxygène vers les cellules cérébrales.

Le mois du vert !



- **La Saint-Patrick** : la Saint-Patrick est célébrée le 17 mars. Elle rend hommage à Saint-Patrick, le saint patron de l'Irlande. Né au Ve siècle, il aurait introduit le christianisme sur l'île. Selon la légende, il utilisait le trèfle pour expliquer la Trinité. À l'origine fête religieuse, elle est devenue une célébration populaire de la culture irlandaise dans le monde entier, marquée par la couleur verte, la musique et les défilés.
- **Le printemps** : le 20 mars 2026, on célébrera l'arrivée du printemps. Vous l'avez remarqué, le printemps astronomique ne tombe pas toujours le 21 mars. Il a lieu entre le 19 et le 21 mars, selon les années. Cette variation est due au fait que l'année civile (365 jours) ne correspond pas exactement à la durée de la révolution de la Terre autour du Soleil, même avec les années bissextiles.
- **La Journée internationale des forêts** : cette journée est célébrée chaque année le 21 mars. Proclamée par l'ONU en 2012, elle vise la sensibilisation à l'importance des forêts pour la biodiversité, le climat et les populations. Elle encourage leur protection, leur gestion durable et leur restauration partout dans le monde.
- **Journée internationale du zéro déchet** : c'est le 30 mars qu'à lieu cette journée de sensibilisation. Instaurée par l'ONU, elle encourage à la réduction des déchets et à promouvoir des modes de production et de consommation plus durables. Elle met en valeur le recyclage, le réemploi et la prévention des déchets pour protéger l'environnement.

Retour dans le passé



Ça s'est passé un 1er mars

Clovis, roi des Francs, accepte de rendre à l'évêque de Reims un vase qui avait été pris lors d'un pillage. Cependant, un soldat refuse d'obéir à cet ordre et brise volontairement le vase, ce qui constitue un manque de respect envers le roi. Clovis ne le punit pas sur le moment, mais garde cet acte en mémoire. Un an plus tard, lors d'une inspection officielle de son armée à Soissons, Clovis reconnaît ce soldat et le tue pour le punir de sa désobéissance.

Ça s'est passé un 11 mars

Mort de Claude François

Le 11 mars 1978, le chanteur Claude François meurt accidentellement d'une électrocution dans sa salle de bain.

Le saviez-vous ?

L'ironie du sort veut qu'un électricien soit venu le mardi matin précédant l'accident pour des problèmes électriques survenus dans l'appartement du chanteur ! Cependant, il n'avait pas pu accéder à la salle de bain. Celle-ci n'était, en effet, accessible que de la chambre de Claude François. Ce matin là, l'artiste dormait encore et sa secrétaire n'a pas voulu le réveiller.





Ça s'est passé un 18 mars

Naissance de Marie-Madeleine de La Fayette

Marie-Madeleine Pioche de La Vergne, comtesse de La Fayette est née le 18 mars 1634 à Paris. Femme de lettre française, elle est connue pour avoir écrit "La Princesse de Montpensier", Zaïde et La Princesse de Clèves

Le saviez-vous ? Madame de La Fayette avait un pseudo. En 1661, elle publie sous le nom de Féliciane. Elle y est décrite comme "civile, obligeante et un peu railleuse", mais raillant "de si bonne grâce qu'elle se fait aimer de ceux qu'elle traite le plus mal, ou du moins ne s'en fait pas haïr."

Ça s'est passé un 26 mars

La journée des épinards

Le 26 mars, c'est la journée des épinards ! Un légume aux multiples bienfaits. Les épinards sont l'un des légumes les plus riches en vitamines, fibres et minéraux. Le mois de mars est une des meilleures périodes de l'année pour en consommer. C'est un légume très riche en nutriments et très peu calorique. Les épinards contiennent des propriétés anti-inflammatoires qui contribuent à vous protéger et à réduire les effets de maladies courantes telles que la migraine, l'asthme et l'arthrite.



Quizz

Les élections municipales

difficulté



1 Quelle condition n'est PAS obligatoire pour voter aux municipales ?

- A) Etre français ou citoyen UE
- B) Détenir le baccalauréat
- C) Avoir 18 ans minimum
- D) Etre inscrit sur la liste

2 À Rennes, quel animal fut candidat sur la liste des Insoumis aux élections municipales en 2020 ?

- A) Un chat
- B) Une vache
- C) Un paresseux
- D) Un coq

3. De quelle grande ville française, Jacques Chirac sera le maire de 1977 à 1995 ?

- A) Bordeaux
- B) Marseille
- C) Lyon
- D) Paris

4. Quelle est la superficie de la plus petite mairie de France ?

- A) 1m²
- B) 8 m²
- C) 11m²
- D) 15 m²

5. Quel est le plus long cumul de mandat pour un maire en France ?

- A) Plus de 30 ans
- B) Plus de 50 ans
- C) Plus de 40 ans
- D) Plus de 60 ans

6. Dans quel département trouve-t-on 5 communes ayant des maires mais pas d'habitants ?

- A) La Moselle
- B) La Meuse
- C) L'Aveyron
- D) L'Ariège



1. Réponse B - Détenir le baccalauréat : pour pouvoir voter aux élections municipales, il faut être de nationalité française ou être citoyen d'un pays membre de l'Union européenne, être âgé d'au moins 18 ans la veille du 1er tour de scrutin, jouir de ses droits civils et politiques, être inscrit sur la liste électorale de la commune.

2. Réponse A - un chat : la France insoumise a dévoilé le 22 février 2020 ses candidats pour les municipales à Rennes. Le 61ème colistier a défrayé la chronique et pour cause : ce candidat mystère n'est autre qu'un chat. Il s'appelle Rec (pour Rennes en commun), l'idée étant de mettre en avant "la condition animale".

3. Réponse D - Paris : le 25 mars 1977, il devient le tout premier maire de la capitale. Avant lui, ce poste n'existait pas ! Il est très important : quinze milliards de francs de budget, 40 000 fonctionnaires. C'est un contre-pouvoir puissant mais aussi et surtout un excellent tremplin électoral.

4. Réponse B - 8 m² : à Saint-Germain-de-Pasquier dans l'Eure, la mairie ne fait que 8 m² (2,7 m sur 3 m). Installée dans une ancienne chapelle désacralisée en 1905, elle peut accueillir les 11 personnes du conseil municipal. Les jours de mariage, la famille des mariés est priée d'attendre sur le trottoir !

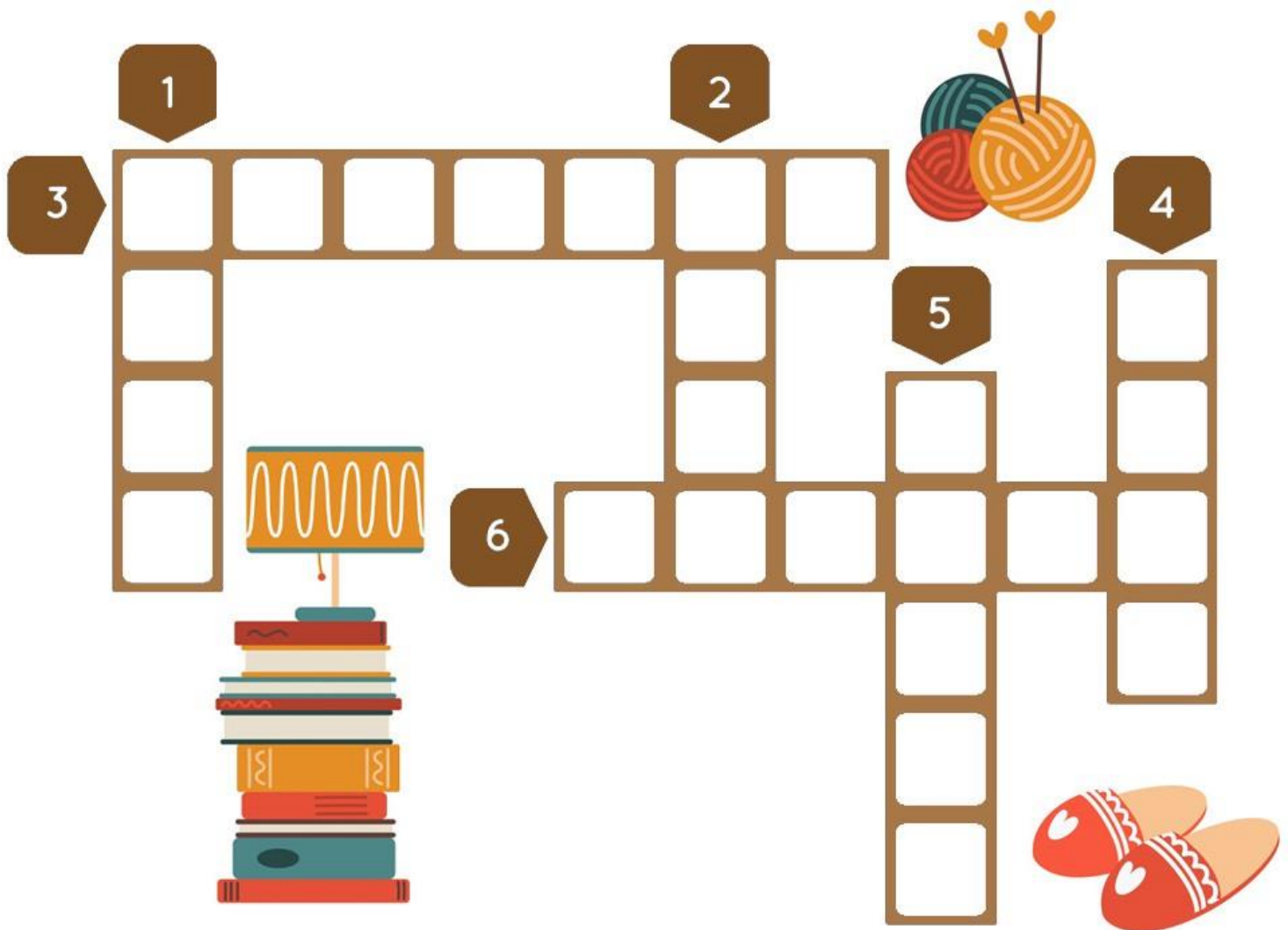
5. Réponse D - Plus de 60 ans : avec dix mandats à son actif, Yves Bahu, 87 ans, pourrait se présenter à nouveau en 2020. Elu de Prieux dans l'Aisne depuis 1959, il détient le record de longévité politique dans une commune française. Sous son mandat, il a ainsi connu tous les présidents de la Ve République !

6. Réponse B - La Meuse : C'est dans la Meuse que l'on trouve ces étranges communes. Situées à deux pas de Verdun, elles furent détruites durant la Première Guerre mondiale et sont devenues un lieu de mémoire. Elles ont pourtant bien un maire, désigné par la préfecture et le conseil départemental.

Mots-croisés

Mamies célèbres

difficulté ★★☆☆



1. Grand'Mère sait faire un bon ...
2. Une mamie gourmande qui nous régale
3. La plus vieille de toutes.
4. Je me suis fait passer pour la grand-mère après l'avoir mangée.
5. Comtesse, mes célèbres contes étaient à l'origine seulement pour mes petits-enfants.
6. Surnom des grands-mères aux petits soins.

Mots-croisés

Réponses

difficulté ★★☆☆



1. Café : le Café Grand'Mère est une marque française de café née en 1954 dans le Nord de la France. La marque a surtout frappé les esprits par son emblème en cartoon et son slogan devenu culte : "Grand'Mère sait faire un bon café". Le Café Grand'Mère est à l'origine de la création de la Fête des grands-mères en 1987.

2. Nova : Mamie Nova est une marque de produits laitiers, créée en 1949 par la Coopérative laitière de Rouen. L'emblème de Mamie Nova est une grand-mère en robe bleue, créée dans les années 1950. Elle devient alors connue grâce au slogan "Merci qui ?" accompagné à la tv de "les mamies ne lui disent pas merci".

3. Calment : Jeanne Calment est une supercentenaire française née le 21 février 1875 à Arles et morte le 4 août 1997 dans la même ville, à l'âge de 122 ans, 5 mois et 14 jours. Doyenne des Français à partir du 20 juin 1986, puis doyenne de l'humanité à compter du 7 juillet 1990, elle est l'être humain ayant vécu le plus longtemps parmi les personnes dont la date de naissance est vérifiée.

4. Loup : le Petit Chaperon rouge est un conte de tradition français. Il raconte l'histoire d'une fillette qui doit traverser la forêt pour aller voir sa grand-mère. Mais sur son chemin, elle rencontre un loup très malin. Pour manger l'enfant il mange la grand-mère et se fait passer pour elle.

5. Ségur : on ne présente plus la Comtesse de Ségur, née Sophie Rostopchine, autrice emblématique de la littérature enfantine. La comtesse de Ségur a commencé à se consacrer à la littérature en notant les contes qu'elle racontait à ses petits-enfants et en les regroupant pour former ce qui s'appelle aujourd'hui Les Nouveaux Contes de fées.

6. Gâteau: Une grand-mère gâteau est une femme qui gâte beaucoup ses petits-enfants avec des cadeaux et friandises. Les scientifiques ont prouvé que l'attention et l'affection des grands-mères venaient des zones de leurs cerveaux stimulées ! C'est l'empathie émotionnelle qui s'active quand elle voit une photo d'enfant même si il n'est pas de sa famille.

Chanson à trous

Viens à la maison y'a le
printemps qui chante

difficulté 

Remplacez les mots au bon endroit dans la chanson.

**ciel, reste, chagrins, en, cœur,
vu, voir, pommiers, viens, combien, fleur**

Dis, ça fait _____ de temps
Que tu n'as pas _____
Un peuplier
Une _____ des champs ?

Si tu as quelques _____
Pour les oublier
Il y a toujours une gare
Un train

Change de _____
Viens voir la terre
_____ le soleil
Et les rivières, oh

_____ à la maison, y a le printemps
Qui chante
Viens à la maison, tous les oiseaux
T'attendent

Les _____ sont en fleurs
Ils berceront ton _____
Toi qui es tout _____ pleurs
Ne _____ pas dans la ville

*Extrait de "Viens à la maison y'a le printemps qui chante" de
Claude François*

Chanson à trous

Correction

difficulté ★★☆☆

Dis, ça fait **combien** de temps
Que tu n'as pas **vu**
Un peuplier
Une **fleur** des champs ?

Si tu as quelques **chagrins**
Pour les oublier
Il y a toujours une gare
Un train

Change de **ciel**
Viens voir la terre
Voir le soleil
Et les rivières, oh

Viens à la maison, y a le printemps
Qui chante
Viens à la maison, tous les oiseaux
T'attendent

Les **pommiers** sont en fleurs
Ils berceront ton **cœur**
Toi qui es tout **en** pleurs
Ne **reste** pas dans la ville

*Extrait de "Viens à la maison y'a le printemps qui chante" de
Claude François*



Jeu des 7 différences

difficulté ★ ★ ★



Jeu des 7 différences

Réponses

difficulté ★★☆☆

Les différences sont :

- Un cadre a disparu
- Sur l'étagère, un livre a disparu.
- Sur la même étagère, le vase a changé de couleur.
- La lampe a désormais un nouveau fil.
- Sur le pull de la grand-mère, une spirale a disparu.
- Un chat noir est apparu à côté de la plante.
- la pelote de laine a changé de position.
- La plante au premier plan a changé d'orientation.



