



La petite Gazette de



Du mois de Mars 2026

Bonjour à toutes et à tous.

Les jonquilles illuminent les champs, les bourgeons et fleurs parent doucement les arbres, les oiseaux chantent l'arrivée du printemps, les journées sont plus longues et les températures remontent timidement...

Bonjour printemps, te voilà enfin !

Quel bonheur de voir notre si belle dame Nature se réveiller d'un long sommeil.

Fermez un peu les yeux, ouvrez les oreilles, humez ce bon parfum floral que la nature nous offre lors de cette saison.

L'extérieur qui reprend vie. Et comme toujours, ce qui se joue dehors se reflète aussi à l'intérieur. Dans nos corps, dans nos cœurs, dans nos énergies, quelque chose appelle au mouvement. Après l'introspection de l'hiver, le printemps nous invite à émerger, à nous déployer, à nous remettre en circulation. C'est une phase d'expansion, de renouveau et de vitalité.

C'est le moment idéal pour nettoyer, alléger, remettre de la fluidité dans le corps et dans l'esprit. Laisser partir l'ancien pour accueillir le nouveau.

Offrez-vous de petits bonheurs simples, accessibles : un petit bain de soleil, une fleur fraîchement cueillie, quelques fraises, des vêtements colorés, des chaussures ouvertes...

Profitez de chaque petit plaisir du quotidien.



Quelles étaient vos sources d'occupations, de plaisir durant votre enfance, adolescence et vos vies d'adultes ?



Voici un sujet que l'on avait à cœur d'aborder avec vous :
vos sources d'occupations.

A notre époque, l'ennui, la solitude et le silence sont redoutés. Éviter de s'ennuyer est aujourd'hui considéré comme un impératif, à tel point que l'industrie des loisirs et du divertissement s'est développé considérablement.

Mais qu'en était-il lorsque vous étiez enfants, adolescents ou encore jeunes adultes ? Comment vous occupiez-vous sans téléphone portable, télévision ou encore, loisirs et divertissements inexistants à votre époque et qui prennent tant de place dans nos vies aujourd'hui ?

Durant les échanges de souvenirs partagés, nous avons pu observer que les temps « morts » étaient consacrés à travailler, à préparer, à élever... Bref, ces temps-là étaient utilisés pour des activités « utiles » et non de divertissement.

Voici quelques partages de vécus, d'anecdotes, d'expériences qui rythmaient votre quotidien :

« La télévision n'existait pas, elle est apparue lorsque j'avais 17ans. La radio était branchée à la maison, on écoutait les informations, les jeux, les chansons. Puis nos parents nous racontaient beaucoup de choses. On m'avait offert une petit mobylette, comme papa était malade. Ce qui me permettait d'aller à la pharmacie, en autonomie, pour aller lui chercher les médicaments dont il avait besoin. »



« Quand on rentrait de l'école ? Eh bien on allait garder les chèvres, pardi ! Et on faisait nos devoirs en même temps. On s'occupait à aider nos parents à la ferme.

« Quand j'étais jeune, on ne parlait pas à table. Papa écoutait la radio pendant le repas. Et moi, quand j'avais du temps, je m'occupais de mes frères et sœurs, comme j'étais l'aînée. Puis en grandissant, les dimanches, j'allais à la messe. Et j'allais aussi au bal, avec papa qui dansait la valse. »



La plupart d'entre vous profitaient des temps disponibles pour jardiner, fleurir les extérieurs, nourrir les animaux, faire des clôtures ou encore des conserves.

Les jeunes filles apprenaient à s'occuper de la maison, du linge, d'entretenir les meubles, de cuisiner, de s'occuper des plus jeunes frères et sœurs.

Les jeunes hommes aidaient pour la plupart à la ferme. Plus tard, pour certain.es, vous jouiez à des jeux de société avec des ami.es, vous alliez faire du vélo, alliez à la pêche. Des plaisirs simples, à petits coûts. Souvent en lien avec la nature.



Petit coup de projecteur sur les nouvelles activités de la Résidence :

☀ Danse assise : Chaque troisième mardi du mois, deux intervenantes : Marianne et Mylène ; viennent avec de la musique, un thème mensuel et beaucoup d'énergie pour enflammer la salle Beaugard.

Toutes les personnes qui souhaitent participer sont les bienvenues. Fauteuils, canne, déambulateur... Rien n'est un frein pour danser. Alors installez-vous confortablement sur votre chaise et laissez-vous simplement guider par la musique, par votre corps pour simplement bouger, danser et vibrer.



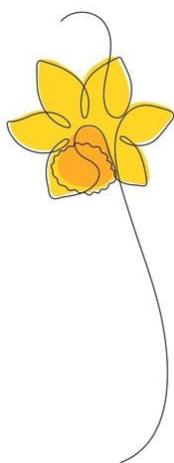
☀ Tango thérapeutique : Deux après-midi par mois, 6 résident.es se rendent dans différentes EHPADS (Charmes, Saint-Péray, Guilherand-Granges) pour apprendre les pas du Tango Argentin, guidés par deux professionnels de danse : Chloé et Guy. Ces ateliers inter établissements sont rythmés par des démonstrations, de l'histoire autour de la naissance de cette danse si charismatique, des bases pour commencer à marquer les temps, des conseils pour inviter, accepter ou décliner une danse avec son/sa partenaire.



Les photos du mois de Mars.



Le projet « Tango thérapeutique » en quelques images. On contemple, compte les temps, glisse, avance, recule en rythme et en joie.



Mercredi 11 Mars, nous sommes partis en direction de Saint-Julien-Le-Roux pour aller cueillir de fraîches et belles jonquilles. Vous avez pu en profiter au sein des salles à manger, des salles communes, de l'accueil.

Ces messieurs, pour vous servir... Euh, pour vous fleurir pardon ! 😊



Le Jeudi 12 Mars, nous nous sommes également rassemblés pour fêter les 100 ans de Mme Malosse, notre doyenne de la résidence. Ses enfants, petits-enfants, arrières petits-enfants étaient présents pour cette journée riche en émotions.



Dans le cadre du festival du Printemps des Poètes, le collectif « POEZIC » sont venus nous faire une dégustation de mots, saupoudrés de quelques notes de musique. Et comme ils ont l'habitude de le dire : L'abus de poésie étant vivement recommandé !



La chorale « Les rattapiés », de Colombier-le-Vieux, sont venus enflammer la résidence. Un chouette moment participatif, où tout le monde a pu prendre part au spectacle !





Repas à thème



Nous nous sommes retrouvés ce jeudi 26 Mars autour de notre traditionnel repas à thème. Et ce mois-ci, direction le Pays-Basque, aussi appelé « Le pays du Bonheur ». Les piments, le soleil, les bateaux, les drapeaux, t-shirt blanc et foulard rouge étaient au rendez-vous.

Au menu :

Beignet de calamars et Sangria en apéritif

Flan de chorizo et sa piperade en entrée,

Axoa de veau accompagné d'écrasé de pommes-de-terre

Fromage de Brebis

Et Gâteau Basque pour clôturer ce bon repas.



Le saviez-vous ?

C'est par le Pays-Basque que le chocolat est arrivé en France

Le cacao a d'abord été introduit en Espagne au XVI^e siècle après la conquête de l'Amérique. Il était mélangé sous forme liquide avec des épices, et la boisson a commencé à gagner l'Europe. Les juifs expulsés d'Espagne s'installent alors dans la région de Bayonne et importent du chocolat qu'ils font découvrir à Louis XIII lors de leur passage à Bayonne en 1615. Dès lors, le chocolat commence à être consommé à la Cour de France et Bayonne demeurera longtemps l'un des centres de production et d'importation du cacao en France. Au XIX^e siècle, les maisons de chocolat de Bayonne et du pays basque seront ainsi un des moteurs du développement économique de la région.



Petites infos !



Un projet en collaboration avec le théâtre de Privas débutera à la mi-avril et vise à mettre en place un projet d'animation artistique, sous forme d'ateliers d'arts plastiques intitulé : « La symphonie des palettes ».

Le projet se décline en deux volets :

1. Des ateliers de création (4 séances)

Quatre ateliers seront organisés. Lors de ces séances, les intervenants vous proposeront d'explorer les notions de trace, d'empreinte et de transformation à travers des techniques mixtes et l'utilisation de divers matériaux (bois, métal, pigments, objets récupérés, etc.).

Ils vous accompagneront également dans une réflexion autour du corps, du geste et de l'identité.

2. Une œuvre participative sous forme de collage

Une seconde création sera proposée en accès libre dans la salle Beauregard.

Pendant trois semaines consécutives, résidents, personnels, familles et habitants de Vernoux seront invités à participer en venant coller des « timbres » sur une œuvre réalisée en amont par les intervenants.

Enfin, un vernissage des œuvres aura lieu le mardi 5 mai en salle Louis Nodon.

Les dates à retenir

Mercredi 1^{er} Avril : Sortie cinéma à Vernoux-en-Vivarais.

Jeudi 2 Avril : Chasse aux œufs, avec l'école maternelle « Présentation de Marie ».

Jeudi 9 Avril : Concours de belote à l'EHPAD de Lamastre.

Samedi 11 Avril : Vide-dressing, par les Amis de la Résidence.

Lundis 13 Avril : Lectures et Papotes.

Mercredi 15 et Vendredi 17 Avril : Atelier créatif « La Symphonie des Palettes ».

Jeudi 16 Avril : Préparation du Conseil de la Vie Sociale.

Mardi 21 Avril : Danse assise, avec Mylène et Marianne.

Mercredi 22 Avril : Ludothèque Ardé'jeux, avec le Repère.

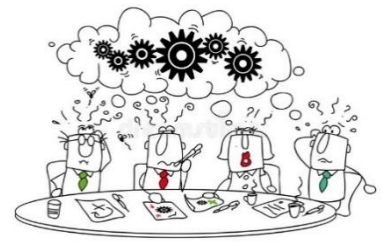
Jeudi 23 Avril : Repas « Marseillais ».

Lundi 27 Avril : Conférence « Droits de Résidents » par Mme DAVID-SOUCHOT.

Mercredi 29 Avril : Atelier créatif « La Symphonie des Palettes », avec le Repère.



Remue-méninge



Réponse aux devinettes de la gazette du mois de Février :

- ⚙ Je commence par un « e ». Je finis par un « e ». Je contient une lettre. Que suis-je ?



Réponse : une enveloppe

- ⚙ Qu'est-ce qui a des yeux mais qui ne voit pas ?

Réponse : une pomme-de-terre



- ⚙ Qu'est ce qui a une clé mais ne peut pas ouvrir de portes ?

Réponse : une partition de musique



Devinettes du mois de Mars :



- ⚙ Qu'est-ce qui a des pieds et une tête mais ne bouge pas ?

- ⚙ Qu'est-ce qui peut remplir tout un espace sans prendre de place ?



Le saviez-vous ?

« Cou-cou, cou-cou » : avec son chant reconnaissable entre tous, il annonce le printemps dans la forêt. Et c'est un oiseau de bon augure : selon un dicton, qui l'entendait avec une pièce de monnaie dans la poche aurait de l'argent toute l'année. Alors, simpliste, le Coucou, avec sa mélodie à deux notes ? Loin de là. Ce drôle d'oiseau fascinant, tantôt rude, tantôt subtil, est toujours là où l'on ne l'attend pas.

Le Coucou est un parasite strict, c'est-à-dire qu'il pond toujours dans un nid qu'il n'a pas construit, qu'il ne couve jamais ses œufs lui-même et laisse toujours à d'autres oiseaux le soin d'élever ses petits.