

# GAZETTE DU NID

**N° 510** Semaine du Lundi 25 Septembre au Dimanche 01 Octobre 2023

## CALENDRIER

**Lundi 25 Septembre**

*Saint Hermann*

**Mardi 26 Septembre**

*Saint Côme, Damien*

**Mercredi 27 Septembre**

*Saint Vincent de Paul*

**Judi 28 Septembre**

*Saint Venceslas*

**Vendredi 29 Septembre**

*Saint Michel*

**Samedi 30 Septembre**

*Saint Jérôme*

**Dimanche 01 Octobre**

*Fête des Grands-Pères*

*Sainte Thérèse de Lisieux*

**C'est la terre sans fleurs**

**C'est la terre sans fleurs de pourpre et sans  
décor,  
Le champ dur qui nourrit les bras et leur résiste.  
Septembre dans le ciel a mis sa pâleur triste,  
Et le soir au couchant se lit en un trait d'or.**

**L'heure qui vient n'a pas de fantômes encor,  
Mais des solennités où le contour persiste.  
Le tableau se déroule ample, sans jeu d'artiste :  
On dirait un poème ancien d'un grand essor.**

**Deux jeunes filles font vivre le paysage,  
L'une grave et debout, l'autre dont le visage  
Est comme un fruit d'été substantiel et clair.**

**Leur front ne pense pas, leurs yeux rêvent à  
peine :  
Mais, subissant le rythme austère de la plaine,  
Elles suivent un vol de cigognes dans l'air.**

**Albert Mérat.**

## Semaine du 25 septembre au 01 octobre 2023

### Lundi 25 septembre 2023

14h30 : Chorale avec Anne LACAUD en salle polyvalente (Morganne)

14h30 : Visite de Béatrice (bénévole)



### Mardi 26 septembre 2023

9h30 : Gazette en salle d'activités (Anne)

Matin : Soins des pieds avec Mr CRUANES au salon du 1<sup>er</sup> étage (Muriel)

13h30 : Départ pour la fromagerie « Aux Plaisirs » chez Anne PARAUD (Anne, Muriel et Christine)

14h30 : Gym douce en salle sportive (Oscar)



### Mercredi 27 septembre 2023

10h00 : Revue de presse « Vite Lu » en salle d'activités (Muriel)

14h30 : Concours de pétanque sur le terrain de l'EHPAD avec « Bouge tes Jeunes » (David, Oscar et Anne)

14h30 : Médiation animale avec « Sérénité truffes » et Alvin le lapin en salle polyvalente et unité protégée (Muriel)



### Judi 28 septembre 2023

9h00 : Coiffure Evelyne au 1<sup>er</sup> étage (Anne) et ramassage des livres de la bibliothèque dans les chambres

9h30 : Préparation des gâteaux d'anniversaire (Muriel, Morganne)

14h00 : Atelier couture avec Françoise (bénévole) et Anne

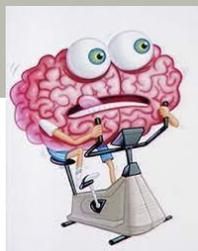
15h00 : Goûter d'anniversaire pour les résidents nés au mois de Septembre (Muriel, Morganne)

### Vendredi 29 Septembre 2023

9h30 : Visite de Leïla la bibliothécaire dans le hall (Anne)

Journée : Préparation du marché de Noël (Anne, Deborah)

14h30 : Atelier mémoire (Marie)



### Samedi 30 Septembre 2023

10h00 : Revue de presse en salle d'activités « Vite Lu »

Après-midi : Sortie promenade dans les bois (récolte de châtaignes, pomme de pin) sur sentiers si le temps le permet sinon lecture sur le thème abordé en fin de gazette au salon du 1<sup>er</sup> étage (Muriel)

### Dimanche 01 Octobre 2023

Matin : Distribution de la gazette en chambre

14h30 : Film en salle polyvalente « Rien à déclarer » avec Dany BOON et Benoit POELVOORDE (Muriel)



**Nota :** Nous vous informons que des changements peuvent intervenir. Pour certaines activités veuillez-vous inscrire auprès des animatrices.

## MENU DE LA SEMAINE

**Lundi 25 septembre 2023 au Dimanche 01 Octobre 2023**

	MIDI	SOIR
<b>LUNDI 25 Septembre 2023</b>	Potage de féculents Taboulé Bœuf Bourguignon Salsifis Bleu Fruit	Potage de légumes Rôti de porc Riz à la tomate Yaourt
<b>MARDI 26 Septembre 2023</b>	Potage de féculents Salade + lardons et emmenthal râpé Lapin sauce chasseur Chou-fleur au jus Fromage blanc et crème de marrons	Potage de légumes Boulettes de bœuf Coquillettes gratinées Fruit
<b>MERCREDI 27 Septembre 2023</b>	Potage de légumes Cœurs de palmiers Gésiers Confits Pommes de terre sautées Saint Nectaire Pomme au four	Potage de féculents Blanquette de Poissons Blettes Kiri Banane
<b>JEUDI 28 Septembre 2023</b>	Potage de légumes Tourtière Salade Rondelet Fruit	Potage de féculents Omelette à l'oseille Salade Compote et crème pâtissière
<b>VENDREDI 29 Septembre 2023</b>	Potage de légumes Carottes râpées Moules Frites Cantal Poire au vin	Potage de féculents Jambonneau Fondue de poireaux à la crème Pain perdu
<b>SAMEDI 30 Septembre 2023</b>	Potage de légumes Brocolis mimosa Lasagnes Salade Chèvre Fruit	Potage de féculents Rôti de dinde Cœur de laitue braisée Gâteau de semoule
<b>DIMANCHE 01 Octobre 2023</b>	Potage de légumes Friand Poule pochée sauce suprême Brunoise de légumes Camembert Pâtisserie	Potage de légumes Jambon Purée de pommes de terre Fromage blanc Fruit

**Nota :** Nous vous informons que des changements de menu peuvent intervenir au cours de la semaine

## Mots mêlés

### MOTS MÊLÉS – Le matériel de l'école

Retrouve les mots cachés dans la grille. Ils sont écrits :

- De gauche à droite
- De haut en bas

V	S	D	R	A	V	U	B	Ç	A	T	W	T	I
E	T	A	R	D	O	I	S	E	N	R	V	G	Z
L	Y	F	P	T	R	B	R	C	V	J	Y	P	Y
L	L	G	C	L	C	W	U	N	O	N	Ç	H	V
I	O	C	A	E	R	T	E	M	I	C	E	D	U
U	C	A	R	S	A	G	S	I	B	P	E	P	R
E	A	H	T	A	Y	O	S	J	L	E	R	I	S
F	R	I	A	P	O	M	A	B	O	G	V	N	E
N	T	E	B	M	N	M	L	E	D	N	I	C	N
T	O	R	L	O	I	E	C	E	S	O	L	E	C
L	U	M	E	C	U	R	Y	H	F	P	A	A	R
E	C	I	R	T	A	R	O	F	R	E	P	U	E
Ç	H	R	U	E	C	A	F	F	E	R	F	V	J
L	E	S	Q	R	E	G	L	E	R	T	U	E	F

ARDOISE  
BUVARD  
CAHIER  
CARTABLE  
CARTOUCHE

CLASSEUR  
COMPAS  
CRAYON  
DECIMETRE  
EFFACEUR

ENCRE  
FEUILLE  
FEUTRE  
GOMME  
LIVRE

PERFORATRICE  
PINCEAU  
REGLE  
STYLO  
EPONGE

## *Animations passées*

***Lundi 11 septembre, les résidents accompagnés de Sixtine et Blandine ont réalisé une salade de fruits pour leur collation avec des nectarines, bananes et prunes.***

*Les résidents étaient contents et l'ont trouvé délicieuse !!!*



***Mardi 12 septembre, sortie pêche à l'étang de David (cuisinier) à Sereilhac avec au programme : ballades, discussions et un excellent repas partagé tous ensemble avec au menu : apéritif, grillon, terrine limousine, pâté de tête, viande rouge (basses côtes), frites maison, fromage, framboisier, café.***

*Un immense Merci à David pour son accueil !!!*





*Les résidents ont passé un excellente journée.*

**Mercredi 13 septembre, une sortie à la « Quincaill' et vous » a été organisée à Flavignac avec le centre de loisirs avec création de savons en pâte à modeler.**

*Les résidents étaient contents de rapporter dans leur chambre leur création.*



## Animations à venir

**Le mardi 26 septembre** Anne PARAUD fromagère « Aux plaisirs » sur Les CARS nous reçoit pour visiter sa ferme une nouvelle fois . Les résidents pourront rencontrer ses chèvres et voir sa fromagerie.



**Le mercredi 27 septembre à partir de 14h30**, un concours de pétanque avec l'association « Bouge tes Jeunes », le personnel et les résidents est organisé à l'EHPAD

Les personnes intéressées doivent s'inscrire auprès du service animations.



Visite d'Alvin le lapin (médiation animale) avec Sérénité truffes.



**Le jeudi 28 septembre**, les anniversaires du mois de septembre seront fêtés (ce jour là) en cuisine thérapeutique.



*Nous souhaitons la bienvenue à Oscar qui remplace Océane pendant quelques temps !*

# COLORIAGE





## CITATIONS D'AUTOMNE

**L'automne raconte à la terre les feuilles qu'elle a prêtées à l'été.**

**Georg Christoph Lichtenberg**

**L'automne est une saison sage et de bon conseil.**

**Félix-Antoine Savard**

**L'automne est une demeure d'or et de pluie.**

**Jacques Chessex**

**L'automne est le printemps de l'hiver.**

**Henri de Toulouse-Lautrec**

**Automne. Le post-scriptum du soleil.**

**Pierre Véron**



# L'AUTOMNE

## **Explication météorologique**

À l'automne, l'ensoleillement diminue et le contraste thermique entre le pôle pointant à l'opposé du Soleil et l'équateur augmente. La circulation atmosphérique principale qui, en été, se situait surtout en région polaire, commence à se décaler vers les latitudes moyennes. Par conséquent, les dépressions météorologiques passent plus au sud (pour l'hémisphère Nord, plus au nord pour l'hémisphère Sud) et l'air froid commence à entrer sur ces régions et à donner du gel.

Toutefois, dans certaines régions du globe (États-Unis, Canada, Europe notamment), un redoux de quelques jours à plusieurs semaines peut survenir pendant la saison d'automne et la température s'élever au point de rappeler l'été. Pour cette raison, cette courte période est appelée « été de la Saint-Martin » en Europe ou « été indien ou été des Indiens » au Canada. Elle se produit en octobre ou au début de novembre dans l'hémisphère nord, et en avril ou au début mai dans l'hémisphère sud.

## **Écologie, faune, flore, champignons, microorganismes**

L'automne est un moment écologiquement important, et d'autant plus marqué qu'on se rapproche des pôles (et plus long en zone tempérée). C'est notamment le moment où de nombreuses espèces se préparent à entrer en diapause pour survivre à la saison froide :

Chez les végétaux : Dans les eaux douces, la plupart des parties vertes des plantes aquatiques meurent durant cette période où la lumière diminue et l'eau se refroidit ; elles survivront grâce à leurs graines, propagules ou racines et rhizomes. Sur terre les herbacées ont un métabolisme qui ralentit ou se prépare à l'hiver. Les arbres à feuilles caduques se préparent à passer en dormance pour l'hiver tandis que leurs fruits achèvent de murir, et ils font des réserves qui serviront aux bourgeons lors de la future montée de sève du printemps. Hormis quelques espèces dites marcescentes, ils perdent leurs feuilles en automne. L'arbre y a préalablement récupéré les substances utiles qui seront stockées jusqu'au début du printemps. Les feuilles, perdant la chlorophylle responsable de leur couleur verte, prennent la couleur d'autres pigments préalablement présents mais cachés par la présence de chlorophylle. Elles se colorent alors en jaune ou orange (présence de caroténoïdes), ou même rouge (présence d'anthocyanes). Ces feuilles mortes font un tapis qui protégera le sol et de nombreux petits animaux de la neige, et elles alimentent encore les vers de terre et d'autres organismes qui réintègrent leur matière au sol, si elles ne sont pas emportées vers les cours d'eau par le vent ou le ruissellement. Les écosystèmes produisent alors moins d'oxygène ;

*Chez les animaux, de nombreuses espèces entament leur migration vers des régions plus chaudes (oiseaux migrateurs et nombreux insectes notamment) ou se préparent activement à hiberner ou hiverner en mangeant une nourriture riche ou en faisant des stocks pour l'hiver. Les vers de terre épigés se rapprochent de la surface du sol où ils profitent des feuilles mortes.*

*Chez les champignons : C'est pour beaucoup d'espèce le moment de la fructification ;*

*Chez les microorganismes : leur métabolisme est ralenti par la baisse des températures, mais l'apport de milliards de feuilles mortes est une source de nutriment pour la biomasse discrète mais considérable de microchampignons, de micro arthropodes, nématodes, bactéries et autres microbes qui commencent à décomposer les feuilles mortes, au profit de nombreuses autres espèces et du cycle du carbone.*

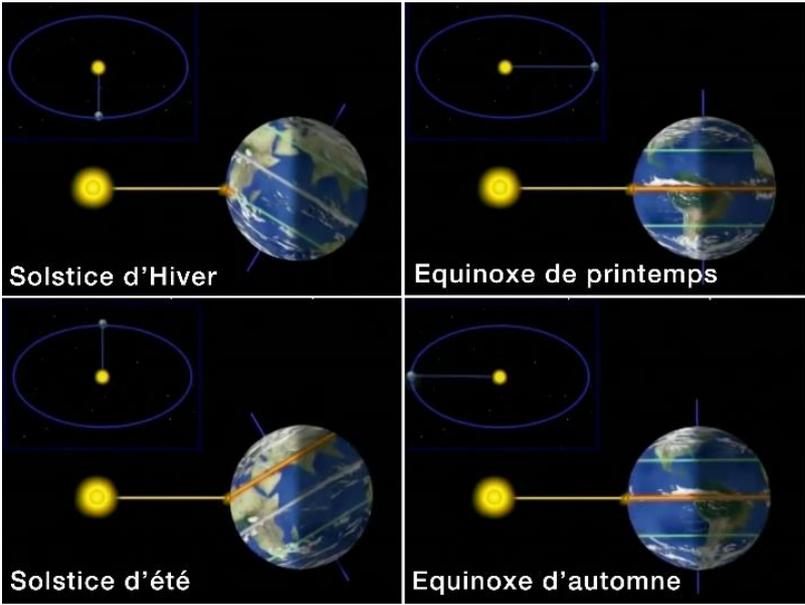
*L'automne est une saison qui a été moins étudiée que le printemps et qui est trop négligée au sein de la recherche sur les effets du dérèglement climatique, notamment dans les écosystèmes tempérés et arctiques (où les phénomènes d'asynchronismes écologiques peuvent être exacerbés). Comme cela a été bien montré pour les printemps, des changements phénologiques et de durée y sont déjà manifestes (notamment visibles sur l'imagerie satellitale). Ces changements peuvent dégrader la capacité d'espèces à se reproduire correctement, et dégrader leur capacité à réussir leurs migrations et de survie hivernale des individus. Ces changements exacerbent les risques d'invasion biologique, amplifient la diffusion de pestes agricoles et autres agents pathogènes (tiques notamment) et aggravent les taux de transmission de certaines maladies.*

*Ils remanient la dynamique prédateur-proie et donc la dynamique écologique des interactions entre espèces en affectant parfois la productivité nette des écosystèmes. Mieux comprendre les effets du dérèglement climatique sur l'automne est nécessaire pour mieux restaurer, protéger et gérer les écosystèmes et certains taxons particulièrement vulnérables en cette saison. Les observations phénologiques montrent que de même que le printemps est plus précoce depuis quelques décennies, l'automne est phénologiquement retardé. Ainsi si le réchauffement a accru la quantité de CO<sub>2</sub> captée par les forêts tempérées, l'allongement de la durée de l'automne (hiver moins froid) se traduit néanmoins par des pertes de carbone dans les écosystèmes nordiques.*

### **Saison de récoltes**

*Dans l'hémisphère nord, l'automne est la saison de certaines récoltes, notamment des cultures d'été : maïs, tournesol, etc. et de nombreuses sortes de fruits de toutes sortes : pommes, poires, coings, etc., des fruits secs châtaignes, noix et noisettes, etc. et des raisins*

(en France par exemple, le ban des vendanges a été longtemps l'événement marquant de l'automne). L'automne est aussi la saison des labours.



**2<sup>ème</sup> partie** → **FIN**