

**Avril  
2025**

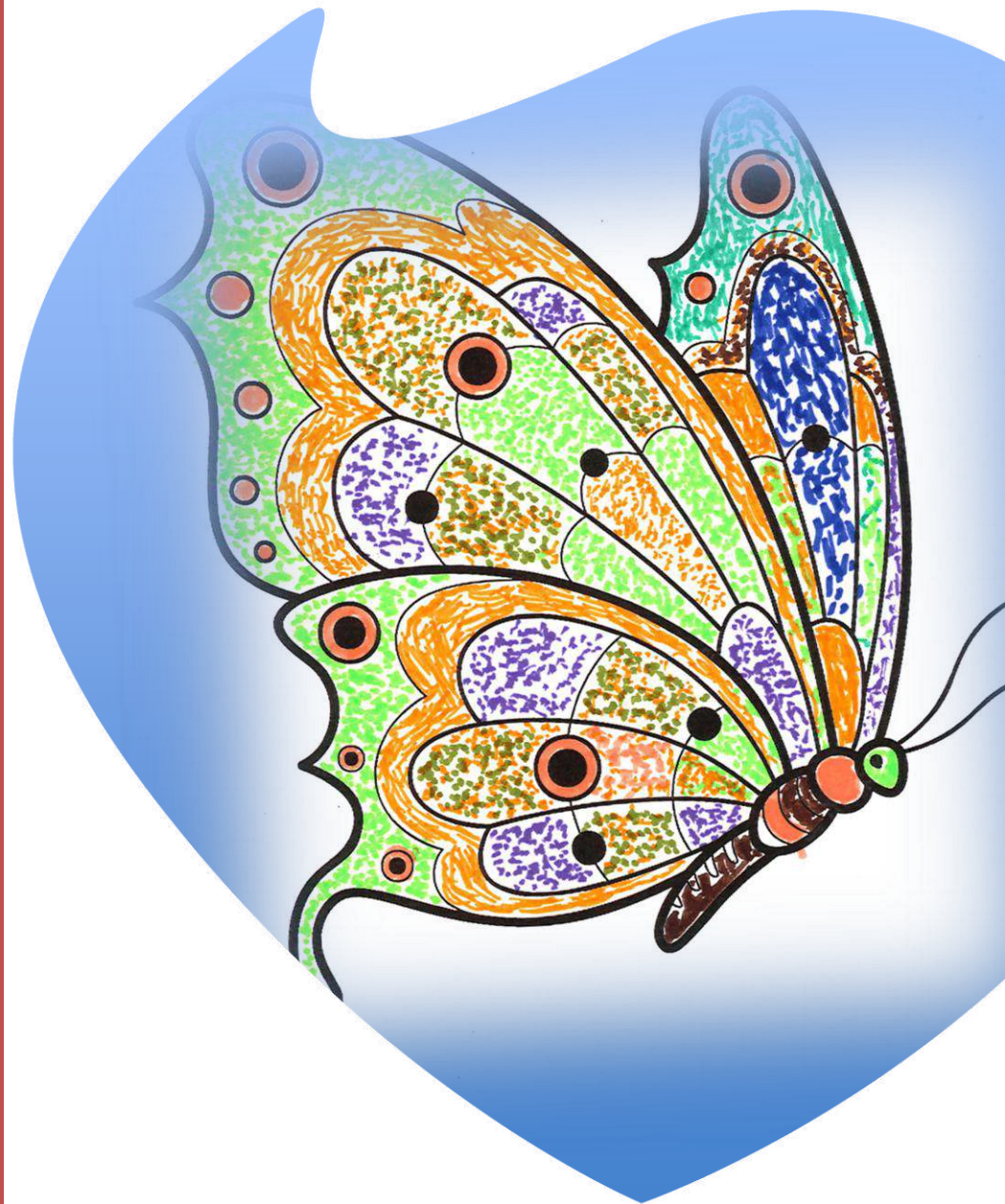
**Journal interne de la Résidence  
Gazette de Tiers Temps**

**Le C.V.S.**

**La Tovertafel**

**Une portrait :**  
L'infirmière Coordinatrice

**Zoom sur :**  
Nowruz



**Créativité et bonne  
humeur**



## Magasin éphémère

Venez découvrir une exposition-vente exclusive avec des produits de saison et des artisans passionnés **le mardi 29 avril!**

✦ Au programme :

Mode printanière avec *Fleur de Po* : Découvrez une collection fraîche et élégante pour accueillir les beaux jours.

Cosmétiques naturels avec *Le Savon* : Prenez soin de vous avec des produits respectueux de votre peau et de l'environnement.

Stand de tisanes : Dégustez et laissez-vous séduire par une sélection de tisanes aux saveurs douces et bienfaitantes.

Ouvert à tous ! Venez nombreux !

# Sommaire

- p 5** Le conseil de la vie sociale  
Créativité et bonne humeur malgré la grippe
- p 6** La Tovertafel
- p 7** TeamBuilding
- P 8** Fête des anniversaires
- p 10** Photos de Mars

## Bon à savoir

- p 14** Le portrait du mois
- p15** Programme prévisionnel des animations
- p19** Que faire à Compiègne et sa région
  
- p 20** Un peu de détente  
Les actualités marquantes  
Zoom sur : Nowruz  
Poésie du mois  
Quizz  
Mots mêlés  
Solutions



# Balnéothérapie

VOUS AIMEZ ETRE  
DANS L'EAU ?

- Pour se relaxer
- Pour se sentir léger
- Pour entretenir son corps et ses muscles

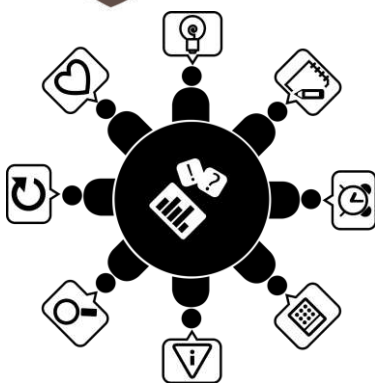


**Le Vendredi matin de 10h à 12h**

Si vous êtes intéressé,  
rapprochez -vous de Maylis,  
Yann ou d'un soignant !

## Ça s'est passé en Mars

### Le Conseil de la Vie Sociale



Le 6 avril s'est tenue une nouvelle séance du Conseil de Vie Sociale (CVS), moment fort de la vie collective en EHPAD.

Sous la présidence de Madame Zaoui, résidents, familles, et membres du personnel se sont réunis pour échanger sur la vie au sein de l'établissement.

Mais au fait, qu'est-ce que le CVS ?

Le Conseil de Vie Sociale est un espace d'écoute et de dialogue, où chacun peut s'exprimer librement : résidents, proches, salariés. Ce temps d'échange permet de partager des idées, poser des questions ou encore faire remonter des remarques. Le CVS joue un rôle essentiel pour améliorer le quotidien, renforcer la convivialité et favoriser une bonne entente entre tous les acteurs de la résidence. Lors de cette réunion du 6 avril, divers sujets ont été abordés : le retour sur les animations passées, les propositions pour les prochaines activités, des questions pratiques concernant la vie quotidienne, ainsi que des suggestions pour renforcer encore le bien-être de chacun. Chacun a pu faire entendre sa voix dans un climat bienveillant, contribuant ainsi à faire évoluer la vie collective vers encore plus de sérénité et de confort.

Le compte rendu complet sera disponible dans le prochain numéro de la gazette !

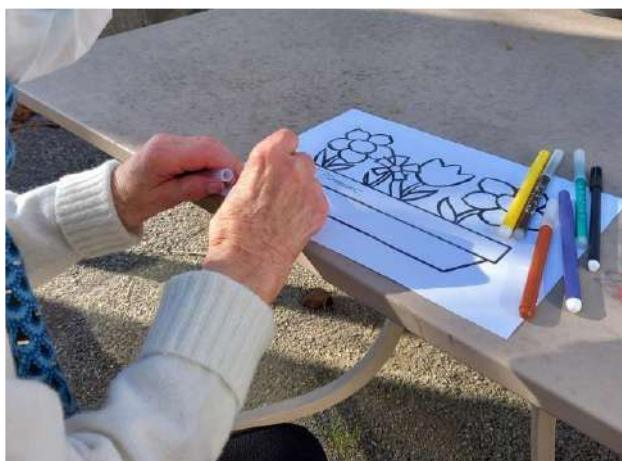
## Ça s'est passé en Mars

### Créativité et bonne humeur malgré la grippe

Courant mars, une épidémie de grippe a touché la résidence, perturbant quelque peu le quotidien des résidents et du personnel.

Pour limiter la propagation du virus, il a été nécessaire de rappeler et de renforcer l'application des gestes barrières auprès de tous, et de suspendre temporairement les animations de groupe durant le pic épidémique. Mais loin de se laisser abattre par cette période particulière, les résidents ont su faire preuve d'imagination et de créativité ! Un petit concours interne sur le thème de la nature et des couleurs a été organisé pour apporter une touche de gaieté au quotidien..

Entre traits colorés et mots inspirés, chacun a pu exprimer sa sensibilité et partager sa vision poétique du printemps. Ce moment, placé sous le signe de la convivialité et de la bienveillance, a permis à tous de garder le moral et de valoriser les talents de chacun, malgré les circonstances. Un bel exemple de solidarité et de créativité face à l'adversité !



## Ça s'est passé en Mars

### La Tovertafel

À la résidence Tiers Temps, nous cherchons constamment à enrichir le quotidien de nos résidents avec des activités novatrices et stimulantes. L'une des technologies que nous avons introduite est la Tovertafel, un jeu interactif spécialement conçu pour les personnes âgées, notamment celles atteintes de troubles cognitifs, comme la maladie d'Alzheimer.



Il s'agit d'une table interactive projetant des jeux sur la surface d'une table, permettant aux résidents de participer à des activités ludiques en utilisant leurs mains. Les jeux sont adaptés aux capacités motrices et cognitives des participants, offrant ainsi une expérience inclusive et accessible. Les images projetées réagissent aux mouvements des mains, ce qui permet de stimuler les sens tout en garantissant une expérience agréable et engageante.

Les jeux sont conçus pour encourager la réflexion, la mémoire et la prise de décision, ce qui peut ralentir le déclin cognitif. Les résidents travaillent sur la coordination et la motricité fine en interagissant avec les jeux, ce qui favorise une meilleure gestion des gestes du quotidien.

## Ça s'est passé en Mars



En étant une activité interactive, la Tovertafel encourage les résidents à participer ensemble, favorisant ainsi les échanges et renforçant les liens sociaux tout en créant des moments de joie et de rire, aidant à diminuer l'anxiété et la dépression.

Grâce à cette technologie, la résidence Tiers Temps offre à ses résidents une activité à la fois ludique et bénéfique pour leur bien-être. La Tovertafel est une manière originale et efficace d'apporter de la lumière et de la convivialité dans leur quotidien. Nous sommes heureux de constater l'enthousiasme qu'elle suscite et continuerons à l'intégrer dans nos activités pour améliorer la qualité de vie de nos résidents.



## Ça s'est passé en Mars

### Fête des anniversaires

Samedi 5 avril, la résidence a vibré au rythme de la fête ! Soleil au rendez-vous, sourires sur tous les visages et une ambiance des plus joyeuses : tous les ingrédients étaient réunis pour un après-midi mémorable. À l'occasion des anniversaires du mois de mars, résidents et personnel se sont retrouvés pour partager un moment festif et musical. Et quel spectacle ! Jack le Pirate, fidèle à sa réputation, a enflammé la scène avec son énergie communicative et ses chansons entraînantes. Impossible de résister à l'envie de chanter et de danser ! L'émotion était aussi au rendez-vous lorsque les deux stars du jour, Mme Hurtrel et Yann, notre animateur, ont soufflé ensemble leurs bougies sous une pluie d'applaudissements. Un beau moment de complicité qui a réchauffé les cœurs. La fête s'est poursuivie autour d'un délicieux gâteau, dans une atmosphère conviviale où petits et grands ont échangé rires et souvenirs.



Un grand merci à toutes et tous pour votre présence et votre bonne humeur !

# Photos de Mars

Les premier rayons de Mars 05/03



Lézarder dans le jardin 08/03



Retour du marché 26/03



Des petites et grandes mains 06/03



Découvrons le Yoga du rire 13/03



Défilé de la préparation militaire



Les Olympiades approchent!



Le parc Songeons



## Bon à savoir

### Anniversaire



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :  
Mme Graziella LOFFLER le 12  
MME Hélène NUGIER le 20

### Départs



Nous avons une pensée pour:  
M Michel VANCRAENENBROECK  
Mme Michèle FERON  
Mme Gisèle LEVERT

### Bon à savoir



Vous souhaitez suivre l'actualité de la résidence en temps réel ? Téléchargez l'application FamilyVi et demandez à l'accueil votre code résident ! Nous sommes heureux de partager chaque jour avec vous le quotidien des résidents et des équipes. Vous ne recevez jamais de notification, pensez à mettre votre application à jour et à nous le signaler.

### Permanence équipe d'encadrement

De 8h à 20h la semaine et de 10h à 18h le week-end

#### Directrice

**Chérazad ZAOUI**

#### Assistante de direction

**Amélie GRANDIERES**

#### Responsable hôtelière

**Céline CORNET**

#### Médecin coordonnateur

**Cécile DURU JUSTINIEN**

Le lundi, mardi et le jeudi

#### Infirmière coordinatrice

**Priscilla LAGANT**

#### Psychomotricienne

**Maylis CHARRIE**

Le lundi, mercredi matin et le vendredi matin

#### Enseignante APA

**Alexane KORCHIT**

Le Mardi, Jeudi et le vendredi matin

#### Psychologue

**Félix LONGA**

Le mardi, jeudi et le vendredi matin

#### Animateur remplaçant

**Yann AUTISSIER**

Du mardi au samedi

#### Coiffeuse

**Florence**

Le Jeudi

#### Agent de maintenance

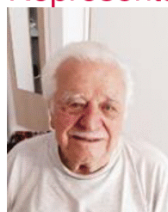
**Jean LEBEE**

Du lundi au vendredi

# Membres du Conseil de la Vie Sociale et coordonnées



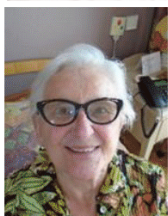
## Représentants des résidents



Mr GRES René



Mme VANDON-DALLE  
Janick



Mme GOEDGEBEUR  
Marcelle



Mme PEAUDECERF  
Christiane

## Représentants des familles



Mme SEGUIN Vanessa  
– petite-fille de Mme  
BREGENT  
Présidente du CVS  
[bregentvanessa@  
gmail.com](mailto:bregentvanessa@gmail.com)  
06.47.05.68.11



Mme LEGER Isabelle –  
fille de Mme LEGER  
[legerisa@free.fr](mailto:legerisa@free.fr)  
06.12.42.97.53

## Représentants des collaborateurs



Bonté NZINGOULA –  
aide-soignante



Dr Cécile DURU  
Médecin coordonnateur

## Bon à savoir

### Enquête de satisfaction



Comme chaque semestre nous vous sollicitons pour une enquête de satisfaction. C'est pour vous l'occasion d'évaluer les prestations de notre résidence.

Vos avis seront pris en compte pour élaborer le plan d'amélioration visant à mieux vous satisfaire.

Du 01 au 31 avril, chaque famille représentante du résident, réceptionnera par courrier électronique le questionnaire.

Les collaborateurs se rapprocheront des résidents pour qu'ils puissent répondre à l'enquête à leur tour.

Les résultats seront affichés dans le salon d'animation au cours du mois de juin 20205

N'hésitez pas à solliciter l'animatrice ou l'accueil pour avoir le code famille et rejoindre FamilyVi si ce n'est pas déjà fait !

### Dates à retenir



- Mardi 1: Poisson d'Avril
- Mercredi 2 : Journée mondiale du livre pour enfant
- Mercredi 16: Chasse aux œufs de paques
- Jeudi 17 : Sortie aux ateliers de la chocolaterie de Lachelle
- Dimanche 20 : Pâques
- Mercredi 23 : Répétition pour les Olympiades
- Mardi 29 : Magasin éphémère
- Mercredi 30: Messe

## Bon à savoir

### Portrait

Nous vous proposons cette rubrique pour vous faire découvrir les différents métiers que vous pourrez rencontrer au sein de la résidence et du personnel.

#### *L'Infirmière Coordinatrice*

L'infirmière coordinatrice (IDEC) occupe une place stratégique dans la résidence. Elle assure la coordination des soins, l'encadrement des équipes soignantes et veille à la qualité des prestations proposées aux résidents. Véritable cheffe d'orchestre du pôle soins, elle travaille en lien étroit avec la direction, les médecins, les soignants et les familles.

Sa mission principale : garantir une prise en charge globale, individualisée et adaptée aux besoins de chaque résident.

Voici quelques-unes de ses responsabilités :

Coordination des soins

Encadrement de l'équipe soignante

Lien avec les familles et les partenaires extérieurs

Suivi des dossiers de soins, participation à l'élaboration des projets de vie individualisés.



Présente chaque jour, l'infirmière coordinatrice allie exigence professionnelle et attention humaine, garantissant un accompagnement de qualité. À la résidence Tiers Temps, elle est un repère essentiel pour résidents, familles et équipes, assurant un cadre serein et bienveillant.

# Semaine du 30 mars au 5 avril

	Matin			Après- midi		
<b>Dimanche</b>	11h00 <b>Messe télévisée</b>			Salon de Coiffure 15h00 <b>Soins Esthétiques</b> <b>Avec Bonté</b>		Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> <b>Avec Delphine</b>
<b>Lundi</b>	<b>Réveil en douceur</b>			Salon d'animation 15h00 <b>Danse</b> <b>Avec Maylis</b>	Salon d'animation 16h00 <b>Jeux de société</b> <b>Avec Maylis</b>	Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> <b>Avec Stéphanie</b>
<b>Mardi</b>	Salon d'animation 10h30 <b>Point Menu</b> <b>Avec Yann</b>	Salon d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> <b>Avec Yann</b>	MDS de Compiègne à 14h00 <b>4<sup>e</sup> action collective interg.</b> <b>Avec Yann</b>	Salon d'animation 15h00 <b>Atelier Détente</b> <b>Avec Alexane</b>	Salon d'animation 16h00 <b>Atelier équilibre</b> <b>Avec Alexane</b>	Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> <b>Avec Stéphanie</b>
<b>Mercredi</b>	Salon d'animation 10h00 <b>Visite des enfants de l'IME</b> <b>Avec Yann</b>	10h30 <b>Sortie au marché</b> <b>Avec Maylis</b>	Salle d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> <b>Avec Yann</b>	Salon d'animation à 15h30 <b>Fêtons pâques en musique avec le conservatoire</b> <b>Avec Yann</b>		Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> <b>Avec Delphine</b>
<b>Jeudi</b>	Salon des remparts 10h00 <b>Visite des enfants de la crèche</b> <b>Avec Yann</b>	Salle d'animation 11h00 <b>Revue de Presse</b> <b>Avec Yann</b>	11h45 <b>Déjeuner au Bistrot du terroir</b> <b>Avec Yann &amp; Alexane</b>	13h30 <b>Après-midi porte ouverte</b>		Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> <b>Avec Delphine</b>
<b>Vendredi</b>	10h00 <b>Balnéot hérapie</b> <b>Avec Maylis</b>	Ecole St Germain 10h00 <b>Préparons les olympiade</b> <b>Avec Yann</b>	Salon d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> <b>Avec Yann</b>	Salon d'animation 15h00 <b>Rencontre avec les résidents des Jardins Médicis à Pontpoint</b> <b>Avec Yann</b>		Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> <b>Avec Delphine</b>
<b>Samedi</b>	10h00 <b>Sortie à la Bibliot.</b> <b>Avec Yann</b>	Salle d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> <b>Avec Yann</b>	Salle d'animation 15h00 <b>Fête des Anniversaires de Mars</b> <b>Avec Yann</b>		Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> <b>Avec Stéphanie</b>	

# Semaine du 6 au 12 avril

	Matin			Après- midi		
<b>Dimanche</b>	11h00 <b>Messe télévisée</b>			Salon d'animation 15h00 <b>Atelier Créatif</b> Avec Fitoré		Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> Avec Stéphanie
<b>Lundi</b>	Réveil en douceur			Salle d'animation 15h00 <b>Danse</b> Avec Maylis	Salle d'animation 16h00 <b>Jeux de société</b> Avec Maylis	Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> Avec Delphine
<b>Mardi</b>	Salon d'animation 10h30 <b>Point Menu</b> Avec Yann	Salle d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> Avec Yann	Salon des invités 14h30 <b>Conf. Happy Visio</b> Avec Yann	Salon d'animation 15h00 <b>Atelier créatif</b> Avec Yann	Salon d'animation 16h00 <b>Atelier équilibre</b> Avec Alexane	Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> Avec Delphine
<b>Mercredi</b>	Salon d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> Avec Yann			Salon des invités 14h30 <b>Conf. Happy Visio</b> Avec Yann	Salon d'animation 15h00 <b>Atelier mémoire</b> Avec Yann	Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> Avec Stéphanie
<b>Jeudi</b>	Salon des remparts 10h00 <b>Visite des enfants de la crèche</b> Avec Yann	Salle d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> Avec Yann		14h30 <b>Sortie à l'espace st pierre des minimes</b> Avec Alexane & Yann		Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> Avec Stéphanie
<b>Vendredi</b>	10h00 <b>Balnéothérapie</b> Avec Maylis	Salle d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> Avec Yann		Salon d'animation 15h00 <b>Préparation pour les Olympiades</b> Avec Yann	Salle d'animation 16h30 <b>Jeux de Cartes</b> Avec Yann	Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> Avec Stéphanie
<b>Samedi</b>	Salle d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> Avec Yann			Salon d'animation 15h00 <b>Club littéraire</b> Avec Yann		Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> Avec Delphine



## Semaine du 13 au 19 avril

	Matin			Après- midi		
<b>Dimanche</b>	11h00 <b>Messe télévisée</b>			Salon de Coiffure 15h00 <b>Soins Esthétique</b> <b>Avec Bonté</b>		Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> Avec Delphine
<b>Lundi</b>	<b>Réveil en douceur</b>			Salon d'animation 15h00 <b>Danse</b> Avec Maylis	Salon d'animation 16h00 <b>Jeux de société</b> Avec Maylis	Salon d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> Avec Stéphanie
<b>Mardi</b>	Salon d'animation 10h30 <b>Point Menu</b> Avec Yann	Salle d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> Avec Yann		Salon des invités 14h30 <b>Atelier d'écriture</b> Avec Yann	Salon d'animation 16h00 <b>Atelier équilibre</b> Avec Alexane	Salle d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> Avec Stéphanie
<b>Mercredi</b>	10h30 <b>Sortie au marché</b> Avec Maylis & Yann		Salle d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> Avec Yann	Salon des invités 14h30 <b>Conf. Happy Visio</b> Avec Yann	Au Salon d'animation 15h00 <b>Chasse aux œufs de Paques</b> Avec Yann	Salle d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> Avec Delphine
<b>Jeudi</b>	Salon des remparts 10h00 <b>Visite des enfants de la crèche</b> Avec Yann		Salon d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> Avec Yann	Jardin 15h00 <b>Jardinage</b> Avec Alexane & Yann	Salon d'animation 16h00 <b>Musicotérapie</b> Avec Alexane	Salle d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> Avec Delphine
<b>Vendredi</b>	10h00 <b>Balnéotérapie</b> Avec Maylis	10h30 <b>Sortie à la Biblioth.</b> Avec Yann	Salle d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> Avec Yann	Salon d'animation 15h00 <b>Préparation pour les Olympiades</b> Avec Yann	Salle d'animation 16h30 <b>Jeux de cartes</b> Avec Yann	Salle d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> Avec Delphine
<b>Samedi</b>	Salle d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> Avec Yann			Salle d'animation 15h00 <b>Théâtre</b> Avec Yann		Salle d'animation 17h30 <b>Un moment ensemble</b> Avec Stéphanie

# Semaine du 20 au 26 avril

	Matin			Après- midi			
<b>Dimanche Pâques</b>	11h00 <b>Messe télévisée</b>			Salon d'animation 15h00 <b>Loto</b> <b>Avec Mélanie</b>		Salon d'animation 17h30 <b>Un momen ensemble</b> <b>Avec Stéphanie</b>	
<b>Lundi</b>	<b>Réveil en douceur</b>			Salon d'animation 16h00 <b>Jeux de société</b> <b>Avec Bonté</b>		Salon d'animation 17h30 <b>Un momen ensemble</b> <b>Avec Delphine</b>	
<b>Mardi</b>	Salon d'animation 10h30 <b>Point Menu</b> <b>Avec Yann</b>	Salle d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> <b>Avec Yann</b>	Ecole st germain 15h00 <b>Fin confecti on du drapeau</b> <b>Avec Yann</b>	Salon d'animation 15h00 <b>Atelier mémoire</b> <b>Avec Yann</b>	Salon d'animation 16h20 <b>Danse sur chaise</b> <b>Avec Alexane</b>	Salon d'animation 17h30 <b>Un momen ensemble</b> <b>Avec Delphine</b>	
<b>Mercredi</b>	Salon d'animation 10h00 <b>Visite des enfants de l'IME</b> <b>Avec Yann</b>		10h30 <b>Sortie au marché</b> <b>Avec Yann</b>	Salon d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> <b>Avec Yann</b>	Salon d'animation 14h30 <b>Conf. Happy Visio</b> <b>Avec Yann</b>	Stade Paul Petitpoisson 13h30 <b>Répétitio n des Olympiad es</b> <b>Avec Yann</b>	Salon d'animation 17h30 <b>Un momen ensemble</b> <b>Avec Stéphanie</b>
<b>Jeudi</b>	Salon d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> <b>Avec Yann</b>			extérieur 15h00 <b>Expo Velolavie</b> <b>Avec Yann &amp; Alexane</b>	Salon d'animation 15h00 <b>Atelier créatif</b> <b>Avec Fitore</b>	Salon d'animation 17h30 <b>Un momen ensemble</b> <b>Avec Stéphanie</b>	
<b>Vendredi</b>	10h00 <b>Balnéothérapie</b> <b>Avec Maylis</b>		Salon d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> <b>Avec Yann</b>	Salon d'animation 15h00 <b>Préparation pour les Olympiades</b> <b>Avec Yann</b>		Salon d'animation 17h30 <b>Un momen ensemble</b> <b>Avec Stéphanie</b>	
<b>Samedi</b>	Salon d'animation 11h30 <b>Revue de Presse</b> <b>Avec Yann</b>			Salon d'animation 15h00 <b>Club littéraire</b> <b>Avec Yann</b>		Salon d'animation 17h30 <b>Un momen ensemble</b> <b>Avec Delphine</b>	

## Bon à savoir

### Que faire à Compiègne et sa région

#### Balade dans les jardins du Château



Avec le retour du soleil, le parc du Palais impérial est un lieu idéal pour flâner parmi les arbres en fleurs et admirer l'architecture majestueuse du château.

#### Les Courses Hippiques de Compiègne

Le mois d'avril marque la reprise des courses de chevaux à l'hippodrome de Compiègne. Un moment convivial à partager en famille ou entre amis !



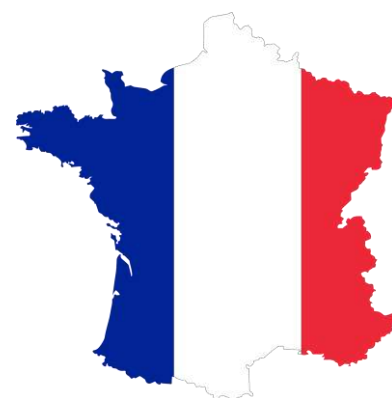
## Un peu de détente

### Les actualités marquantes



Le printemps est arrivé !  
Depuis le 20 mars, nous sommes officiellement au printemps. Les journées s'allongent, les températures remontent et la nature reprend vie. De quoi donner envie de profiter des sorties en extérieur !

Fin de la trêve hivernale : Le 31 mars a marqué la fin de la trêve hivernale, période durant laquelle les expulsions locatives et les coupures d'électricité pour impayés étaient interdites. Cette mesure a des répercussions sur les droits des locataires et les pratiques des fournisseurs d'énergie.



La forêt de Compiègne mise à l'honneur  
En mars, plusieurs initiatives ont été lancées pour valoriser la forêt de Compiègne, avec des projets de reforestation et des randonnées thématiques organisées par l'ONF. Un bel hommage à ce patrimoine naturel emblématique de la région

## Un peu de détente

# Zoom sur : Le Nouvel An Persan (Nowruz)

Chaque année, autour du 20 mars, des millions de personnes à travers le monde célèbrent Nowruz, le Nouvel An persan. Cette fête marque le premier jour du printemps et symbolise le renouveau, l'espoir et l'harmonie avec la nature.

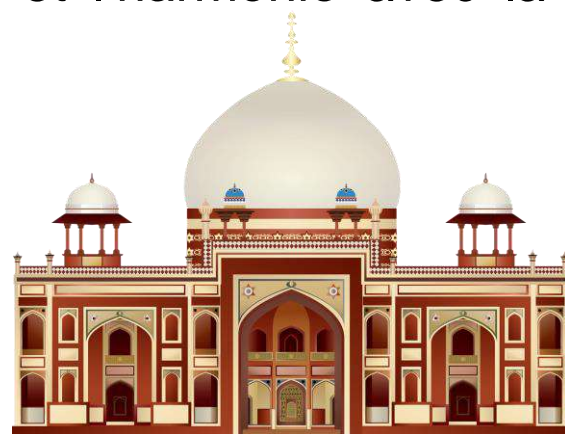
### Une tradition millénaire

Nowruz, qui signifie "nouveau jour" en persan, trouve ses origines dans la Perse antique, il y a plus de 3 000 ans. Il est célébré non seulement en Iran, mais aussi en Afghanistan, en Asie centrale, en Azerbaïdjan, en Turquie et même dans certaines régions des Balkans.

### Les rituels de Nowruz

Les festivités de Nowruz débutent plusieurs jours avant la date officielle avec des préparatifs minutieux :

Le grand nettoyage de printemps : appelé khaneh tekani, il symbolise le renouveau et la purification.



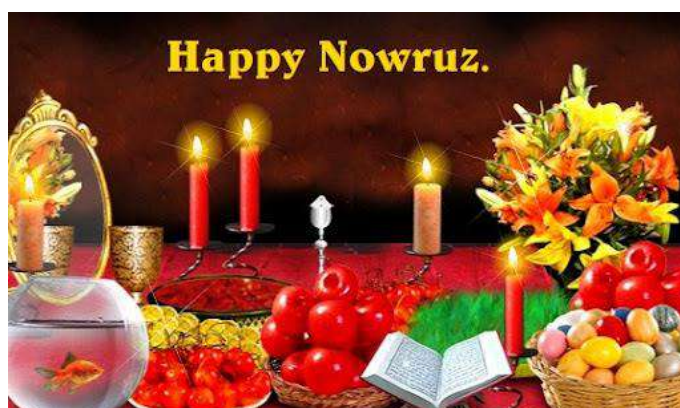
## Un peu de détente

- Le Haft-Seen, une table décorée avec sept éléments symboliques commençant par la lettre "S" en persan (comme le sabzeh, des pousses séchées pour l'amour et la sagesse).
- Les feux de joie de Chaharshanbe Suri, une nuit où l'on saute par-dessus les flammes en chantant pour se débarrasser des énergies négatives.
- Les visites aux proches avec des repas festif où l'on retrouve des plats emblématiques comme le sabzi polo ba mahi (riz aux herbes avec du poisson) ou encore le kookoo sabzi (une omelette aux fines herbes), accompagnées d'échanges de vœux et de cadeaux.

### Une fête classée au patrimoine mondial

En 2010, l'UNESCO a inscrit Nowruz sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité, reconnaissant son importance en tant que célébration de la paix et de la diversité culturelle.

Nowruz est bien plus qu'un simple changement de calendrier : c'est un moment de partage, de renouveau et d'espoir pour l'année à venir. Nowruz Mobarak ! (Bonne année !)



## Un peu de détente

### Poésie du mois

### Avril en fête

De Claire Dumont

Avril s'éveille en mille couleurs,  
Parfum de pluie et chant des fleurs.  
Le vent danse avec les bourgeons,  
Tissant des rêves à l'horizon.

Les ruisseaux murmurent des promesses,  
Sous le ciel bleu, plein de tendresse.  
Et dans l'éclat de ce matin,  
La nature offre son festin.

Souris, le printemps t'accompagne,  
D'un doux éclat, il t'accompagne.

## Un peu de détente

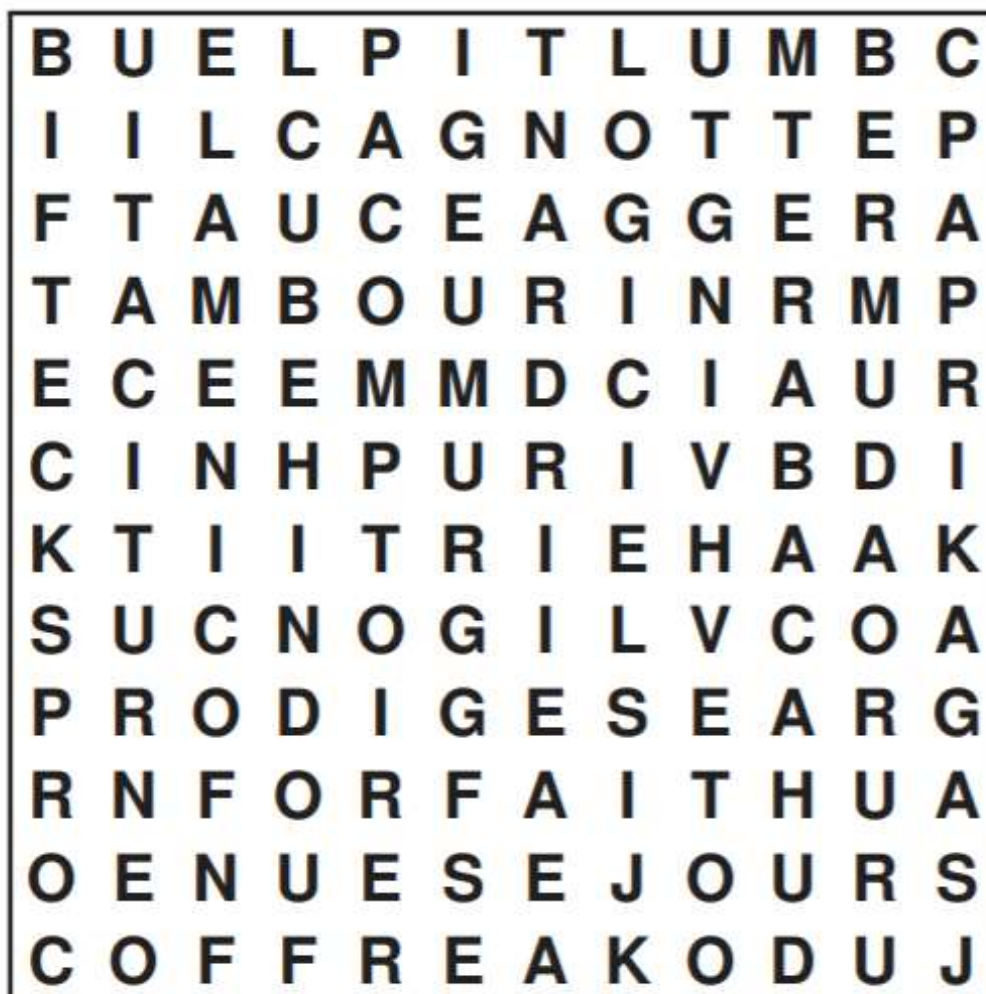
### Quizz

1. Qu'y a-t-il le 1<sup>er</sup> avril ?
  - a) le dauphin d'avril
  - b) le poisson d'avril
  - c) le requin d'avril
  
2. Dans quel calendrier avril était le quatrième mois ?
  - a) le calendrier romain .
  - b) le calendrier grégorien.
  - c) le calendrier Lucien
  
- 3 Quel dicton célèbre parle du temps en avril ?
  - a) "En avril, ne te découvre pas d'un fil"
  - b) "Avril pluvieux, été heureux"
  - c) "Avril en fête, soleil en tête"
  
4. En avril 1912, un événement historique a marqué le monde maritime. Lequel ?
  - a) La première traversée de l'Atlantique en avion
  - b) Le naufrage du Titanic
  - c) L'inauguration du canal de Panama



## Un peu de détente

### Mots Mêlés



www.fortisimots.com

ARCHIDUC  
BERMUDA  
BIFTECK  
CABARET  
CAGNOTTE  
CINEMA  
COFFRE  
COMPTOIR  
CORPS

FORFAIT  
HELIUM  
HINDOU  
JUDOKA  
LOGICIEL  
MEPRIS  
MULTIPLE  
PAPRIKA

PRODIGE  
REGGAE  
SEJOUR  
SUAVE  
TACITURNE  
TAMBOURIN  
VERMOULU  
VINGT

Retrouvez la phrase mystère :

--	--	--	--	--	--	--

## Un peu de détente

### Solution - Quizz

1. b) le poisson d'avril

En 1957, la BBC a piégé ses téléspectateurs en diffusant un reportage montrant des Suisses récoltant des spaghettis sur des arbres. Beaucoup y ont cru... un poisson d'avril devenu légendaire !

2. b) le calendrier grégorien

Quand le calendrier grégorien a remplacé le julien en 1582, le Nouvel An a été déplacé du 1er avril au 1er janvier. Certains, mal informés ou réfractaires, continuaient à fêter le Nouvel An en avril — on se moquait d'eux en leur jouant des tours : le poisson d'avril serait né !

3. a) "En avril, ne te découvre pas d'un fil" , Ce dicton rappelle qu'au printemps, le temps est encore changeant, et qu'il vaut mieux attendre mai pour ranger son manteau !

4. b) Dans la nuit du 14 au 15 avril 1912, le Titanic, considéré comme "insubmersible", a heurté un iceberg lors de son voyage inaugural et a sombré. Cet événement a choqué le monde entier et entraîné d'importants changements dans la sécurité maritime.

### Solution – Mots mêlés

Le mot mystère est : **CIGOGNE**

