

# LE P'TIT JOURNAL

## OCTOBRE 2015



EHPAD « Auguste Arvier »  
21360 Bligny Sur Ouche



## Automne



L'automne est l'une des quatre saisons de l'année dans les zones tempérées. L'automne suit l'été et précède l'hiver.

Il existe plusieurs définitions de l'automne : astronomique (de part et d'autre de l'équinoxe d'automne), météorologique (demi-saison se trouvant entre les saisons chaude et froide) et calendaire (dont les dates varient selon les pays).

Dans l'hémisphère nord, l'automne se situe entre le troisième et le dernier trimestre de l'année et dans l'hémisphère sud, il se situe entre le premier et le deuxième trimestre de l'année.

L'automne se caractérise par une baisse progressive des températures. Cette saison est notamment marquée par un temps devenant progressivement plus nuageux, pluvieux et venteux, parfois neigeux en fin de saison. Mais l'automne peut encore donner de belles journées ensoleillées et douces notamment en début de saison.



## **Astronomique**

Du point de vue astronomique, l'automne correspond à la période des jours intermédiaires, situés entre les jours les plus longs de l'année (saison de l'été) et les jours les plus courts de l'année (saison de l'hiver). Dans l'hémisphère nord, il s'étend du 7 août au 7 novembre.

L'équinoxe d'automne (le 22 ou le 23 septembre et exceptionnellement le 21 ou 24 septembre) dans l'hémisphère nord représente donc le milieu de l'automne astronomique.

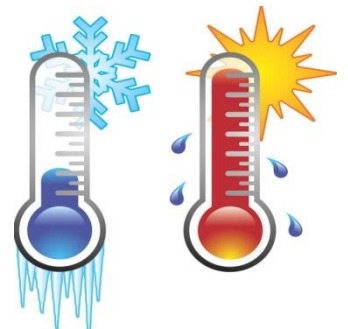
Les saisons étant inversées dans l'hémisphère sud, l'automne astronomique dit austral va du 7 février au 7 mai, l'équinoxe d'automne austral se situant vers le 20 ou le 21 mars.



## Météorologique

Du point de vue météorologique, l'automne est une demi-saison se situant entre la saison chaude et la saison froide. Dans l'hémisphère nord, il comprend donc les mois de septembre, octobre et novembre, soit pour les météorologues du 1<sup>er</sup> septembre au 30 novembre.

Dans l'hémisphère sud, ce découpage correspond à la saison de printemps, l'automne austral est inversé, se situant donc en mars, avril et mai.



## Calendaire

Les dates officielles de début et de fin de l'automne peuvent varier selon les cultures et les pays. Dans le calendrier français, la date du début de l'automne correspond à l'équinoxe d'automne (le plus souvent les 22 ou 23 septembre selon les années). Dans le calendrier républicain français, l'automne était la première saison de l'année et comprenait les mois de vendémiaire, brumaire et frimaire. Mais ce « début » de saison (trop tardif par rapport à la définition astronomique) résulte sans doute d'une confusion avec l'équinoxe d'automne, confusion qui a fini par devenir un fait accompli au cours des

décennies. Ces saisons calendaires sont donc en décalage par rapport aux saisons astronomiques et météorologiques.

Dans d'autres pays, par exemple en Russie, l'automne calendaire commence le 1<sup>er</sup> septembre, et correspond au début de l'automne météorologique.

Dans le calendrier celtique, l'automne commençait dès le 1<sup>er</sup> août et dans le calendrier chinois traditionnel, il commence vers le 7 août, soit le début de l'automne astronomique.

## **Caractéristiques de l'automne**

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.



## Octobre



Octobre est le dixième mois des calendriers grégorien et julien

Son nom est issu du latin *october* (de *octo*, huit) car il était le huitième mois de l'ancien calendrier romain.

La révolution d'Octobre a commencé en 1917 le 25 octobre (parfois appelé aussi octobre rouge) du calendrier julien (utilisé dans la tradition orthodoxe russe), soit le 7 novembre du calendrier grégorien.

Dans la plupart des pays ou régions d'Europe qui appliquent l'heure d'été, le dernier dimanche d'octobre est celui du passage à l'heure d'hiver, c'est-à-dire le retour à l'heure normale du fuseau

horaire. Dans certains pays ou régions de l'hémisphère sud, ce même dimanche est celui du passage à l'heure d'été.

Dans la religion catholique, le mois d'octobre est dédié à Notre-Dame du Rosaire et aux anges gardiens.

Octobre est un mois connu dans la sorcellerie. En effet, les rites sorciers ont toujours lieu lors des mois d'octobre, notamment les dates impaires.



C'est le mois des vendanges tardives, de la récolte des pommes à cidre et des glands. Les nuits seront de plus en plus précoces : les jours diminuent d'une heure quarante-sept minutes dans le mois.

### **Dictons du mois et interprétations :**

Ces dictons traditionnels, parfois discutables, ne traduisent une réalité que pour les pays tempérés de l'hémisphère nord.

- « Gelée d'octobre rend le vigneron sobre »,  
« Octobre de froid pas chiche ne fait pas le vigneron riche. »

Un octobre froid compromet les vendanges.

- « Octobre en brumes, mois à rhumes »,  
« Octobre en gelées, chenilles trépassées »,  
« Octobre glacé fait vermine trépasser », « En octobre, il faut que l'homme vite s'habille quand le mûrier se déshabille », « Si octobre s'emplit de vent, du froid tu pâtiras longtemps », « Vent d'octobre, ta pelisse il faut que tu sortes », « En octobre, c'est le vent qui mène les feuilles au champ », « En Octobre, si tu es prudent, achète grains et vêtements », « En octobre, qui n'a pas de robe en cherche. »
- « Beaucoup de pluie en octobre, beaucoup de vent en décembre », « Brouillards d'octobre et pluvieux novembre font bon décembre », « si S'il neige en octobre, l'hiver sera sobre », « Octobre emmitouflé annonce décembre ensoleillé »,  
« Quand d'octobre vient la fin, Toussaint est au matin. »

Le temps d'octobre annonce celui des mois suivants.





## Evènements en Octobre

La journée internationale des personnes âgées :

1 Octobre



La journée du sourire : 2 Octobre



La fête des grands pères : 4 Octobre



Halloween : 31 Octobre



## La journée internationale des personnes âgées



« L'allongement de l'espérance de vie constitue l'une des principales évolutions de notre époque mais également l'un de ses principaux défis »

Les personnes âgées jouent un rôle de plus en plus important dans nos sociétés alors que leur nombre ne cesse de croître. Grâce aux avancées médicales et à l'amélioration de la qualité des soins dans certaines régions du monde, l'espérance de vie augmente, entraînant un vieillissement de la population mondiale.

« Au plan mondial, le nombre de personnes âgées devrait plus que doubler dans les années à venir, passant de 841 millions en 2013 à plus de 2 milliards en 2050. La même année, près de 80 %

des personnes âgées de la planète vivront dans les régions les moins développées. » Déclare le Secrétaire Général des Nations Unies.

« L'allongement régulier de l'espérance de vie constitue l'une des principales évolutions de notre époque mais également l'un de ses principaux défis, et si nous nous laissons dépasser par l'évolution démographique, il sera difficile d'assurer un avenir durable, sûr et satisfaisant aux individus de tous âges.



Les personnes âgées participent de diverses manières au développement économique et social. Toutefois, la discrimination et l'exclusion sociale persistent et nous devons y mettre un terme pour que la population puisse vieillir en restant active sur les plans économique et social, et en étant en sécurité et en bonne santé. Le programme de développement pour l'après-2015 offre à l'Organisation des Nations Unies et à ses États Membres une occasion unique de conforter les droits et le rôle des personnes âgées dans la société, dans le cadre de l'engagement à n'oublier personne ».

En cette Journée internationale, j'encourage les gouvernements et les individus du monde entier à

garantir la pleine participation des personnes âgées à la société tout en veillant à la protection de leurs droits et de leur dignité.

Selon l'ONU « Etre fidèle au principe directeur du Secrétaire général « N'oublions personne » suppose de prendre conscience de l'importance de la démographie pour le développement durable et de l'influence majeure qu'a la dynamique des populations dans l'émergence des principaux défis auxquels le monde devra faire face au XXI<sup>e</sup> siècle. Si nous voulons « construire l'avenir que nous voulons », nous devons prendre en compte les populations âgées de plus de 60 ans, qui seront au nombre de 1,4 milliard d'ici 2030. »





## La journée internationale du sourire



Chaque jour nous sourions, pour être agréable aux autres ou tout simplement parce que nous nous sentons bien. Cependant, il est plus rare que l'on vive un vrai sourire pour soi au cours de la journée.

Un sourire pour soi, c'est une joie intérieure qui nous donne le sourire alors que personne n'est là pour le voir. Un sourire sans aucune contrainte, ni arrière-pensée. Voici quelques idées pour bénéficier au moins une fois par jour de ce sourire-là.

Pour que le sourire que l'on s'offre à soi-même devienne quotidien, il faut s'exercer avant que cela ne devienne naturel. Profitez d'un moment de votre journée où vous pouvez sonder votre esprit. Cela peut être chez vous au calme, mais aussi dans les transports en commun si vous parvenez à vous isoler intérieurement. Trouvez en votre for intérieur une raison de sourire et concentrez-vous

dessus en éliminant les idées parasites.  
Voici des idées qui peuvent  
devenir les vôtres.

Je souris parce que :

- ◆ Il fait beau et je sens la lumière du soleil m'éclairer et me réchauffer
- ◆ Il pleut et je pense aux arbres et aux plantes qui vont s'épanouir et grandir sous cette eau bienfaisante
- ◆ J'ai faim ou soif et grâce à cette sensation, je me sens vivant(e)
- ◆ Je respire et l'air circule en moi sans effort. Je ressens ce magnifique mécanisme !
- ◆ J'ai donné aujourd'hui quelque chose à quelqu'un qui en a été heureux
- ◆ J'ai reçu aujourd'hui quelque chose qui m'a fait plaisir
- ◆ J'aime mes proches et cette pensée me donne de l'énergie
- ◆ J'ai envie de petites choses simples et j'ai décidé de me faire plaisir aujourd'hui
- ◆ Je considère la vie comme un cadeau, donc je suis une personne chanceuse car le simple fait d'être en vie est une chance



*Bonne  
Journée*



Pour conclure :

"N'attendez pas d'être heureux pour sourire,  
souriez plutôt afin d'être heureux"

Edward E. Kramer

"Il faudrait essayer d'être heureux, ne serait-ce que  
pour donner l'exemple."

Jacques Prévert

"Si vous avez confiance en vous-mêmes, vous  
inspirerez confiance aux autres."

Johann Wolfgang von Goethe

"Je l'ai vu ton sourire aussi beau que le jour ;  
Et l'heure du sourire est l'heure de l'amour"

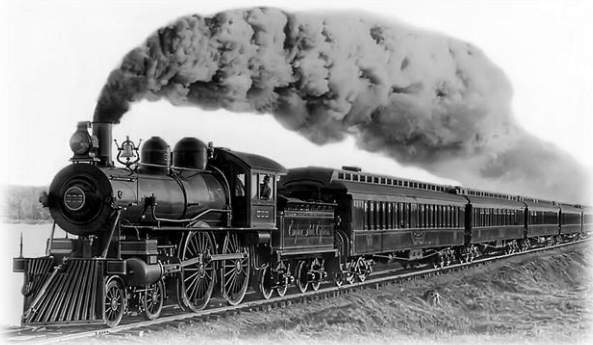
Alfred de Vigny





## Automne malade

Automne malade et adoré  
Tu mourras quand l'ouragan soufflera dans les roseraies  
Quand il aura neigé  
Dans les vergers  
Pauvre automne  
Meurs en blancheur et en richesse  
De neige et de fruits mûrs  
Au fond du ciel  
Des éperviers planent  
Sur les nixes nicettes aux cheveux verts et naines  
Qui n'ont jamais aimé  
Aux lisières lointaines  
Les cerfs ont bramé  
Et que j'aime ô saison que j'aime tes rumeurs  
Les fruits tombant sans qu'on les cueille  
Le vent et la forêt qui pleurent  
Toutes leurs larmes en automne feuille à feuille  
Les feuilles  
Qu'on foule  
Un train  
Qui roule  
La vie  
S'écoule



Guillaume Apollinaire, *Alcools*, 1913



## Terrine de chevreuil



**Temps de préparation : 30 minutes**

**Temps de cuisson : 45 minutes**

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

- 500 g de chevreuil
- 500 g de gorge de porc
- 20 g de sel
- 2 g de poivre
- mie de pain
- 2 œufs
- 10 cl d'armagnac
- laurier, thym, genièvre
- 100 g de farine et un peu d'eau

## Préparation de la recette :

Le « secret » de toute terrine est la quantité de sel et de poivre. Sachez qu'il faut 20g de sel et 2g de poivre par kilogramme de préparation.



Hachez la viande de chevreuil et la gorge de porc. Si vous avez un hachoir à main, terminez avec de la mie de pain pour bien vider le hachoir. Salez, poivrez, mélangez les œufs et l'armagnac.

Disposez la préparation dans une terrine, disposez dessus le thym, le laurier et quelques grains de genièvre.



Mélangez la farine avec un peu d'eau pour former une pâte élastique. Déposez cette pâte sur le pourtour de la terrine, cette pâte servira de joint lors de la cuisson. Couvrez la terrine de son couvercle et placez au four au bain-marie 45 minutes minimum, à thermostat 7/8.



## LES ANNIVERSAIRES DE SEPTEMBRE



**Mme JUILLET Andrée, 89 ans**

**Mme BRIVOT Denise, 91 ans**

**Mme BELORGEY Jeanne, 95 ans**







**Mme COURTOIS Odette, 95 ans**

**Mme GOUPILLON Madeleine, 91 ans**

**Mr DURAND Robert, 89 ans**





Nous avons eu le plaisir de fêter les 100 ans de  
Mme NAUDET Marcelle !!!



La famille de Mme NAUDET est venue fêter ce  
grand évènement.



Ce n'est pas tous les jours que  
l'on a 100 ans alors nous avons  
sorti les fusées !







L'anniversaire a été animé par le chanteur **LIONEL CARRE** accompagné de sa guitare.



En piste les danseurs !

# ANIMATIONS

Les résidents ont réalisé eux-mêmes les guirlandes d'anniversaires.



Ils ont également fait un portrait personnalisé de notre centenaire.

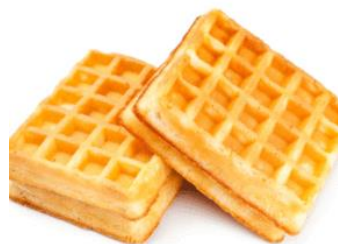




Du fait de l'arrivée de l'automne et quelques journées pluvieuses, nous avons fait des gaufres pour nous réchauffer.



Mme BALIZET, Mme PASCAL,  
Mme MADON et Kiki se sont  
gentiment proposées pour cuire les gaufres pour  
tous les résidents !



## NOUVELLES ARRIVANTES

Nous souhaitons la bienvenue à  
Mme CARLIER Ginette. Entrée le 14 Septembre  
2015.





Nous souhaitons la bienvenue à  
Mme MADON Gisèle. Entrée le 16 Septembre  
2015.



Nous souhaitons la bienvenue à  
Mme LAGRANGE Paulette. Entrée le 28  
Septembre 2015.





Nous avons le regret de vous annoncer le décès  
de :

**Mme GUICHARD Camille**

Le 16 Septembre

A l'âge de 100 ans



Nous avons le regret de vous annoncer le décès  
de :

**Mme URBIN Henriette**

Le 23 Septembre

A l'âge de 94 ans



# Entraînez-vous à vous relever



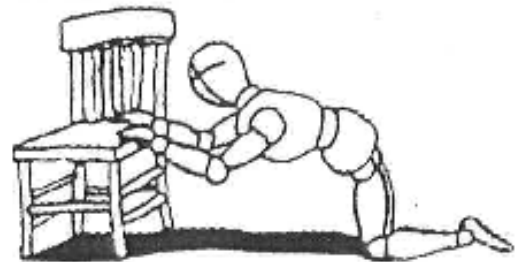
1. Pliez une jambe pour rouler sur le côté.



2. Retournez-vous sur le ventre.



3. Mettez-vous à quatre pattes.



4. Hissez-vous en vous tenant à une chaise ou à une rampe.

# LES JEUX

M	A	U	R	I	T	A	N	I	E	É	E	S	U	S
O	D	E	G	S	E	Y	C	H	E	L	L	E	S	É
R	U	A	É	D	G	C	V	M	L	I	É	R	G	N
C	G	M	L	B	C	M	A	A	D	O	A	O	U	É
E	A	O	O	G	D	L	A	N	N	N	U	M	I	G
N	E	N	I	N	É	B	U	L	A	U	Y	O	N	A
T	G	A	B	O	N	R	I	B	I	D	A	C	E	L
R	O	C	E	T	U	R	I	O	M	L	A	T	E	B
A	M	O	E	B	R	L	B	E	L	G	I	Q	U	E
F	Y	G	S	U	I	S	S	E	C	N	A	R	F	O
R	L	O	U	I	S	I	A	N	E	N	O	G	O	T
I	L	G	D	A	H	C	T	R	W	A	N	D	A	E
Q	G	L	E	N	L	U	X	E	M	B	O	U	R	G
U	M	A	D	A	G	A	S	C	A	R	A	D	A	U
E	M	A	U	R	I	C	E	N	I	G	E	R	N	E

ALGÉRIE  
BELGIQUE  
BURUNDI  
BÉNIN  
CANADA  
CENTRAFRIQUE  
COMORES  
FRANCE  
GABON

GUINEE  
LIBAN  
LOUISIANE  
LUXEMBOURG  
MADAGASCAR  
MALI  
MAURICE  
MAURITANIE  
MONACO

NIGER  
RWANDA  
SEYCHELLES  
SUISSE  
SÉNÉGAL  
TCHAD  
TOGO  
VANUATU



# Le baccalauréat

Lettres	Prénoms	Animaux	Métiers	Objets	Villes/Pays	Fruits/Flours/Lég
A						
D						
V						
M						
B						
J						
L						
E						
R						
G						
S						
I						
C						

# Jeux des 7 erreurs



# REPONSES JEUX

## Le baccalauréat

Lettre	Prénoms	Animaux	Métiers	Objets	Villes/Pays	Fruits/Fleurs /Lég
A	Audrey	Ane	Agriculteur	Armoire	Afrique	Amande
D	David	Dinde	Dentiste	Dentier	Danemark	Datte
V	Vanessa	Vache	Viticulteur	Vélo	Venise	Violette
M	Maëly	Mouton	Mécanicien	Montre	Mexique	Mangue
B	Bruno	Brebis	Boulangier	Bague	Belgique	Banane
J	Julie	Jaguar	Jongleur	Jumelle	Japon	Jonquille
L	Louane	Lion	Livreur	Livre	Laponie	Lila
E	Etienne	Elan	Ebéniste	Eventail	Espagne	Eglantine
R	Rémi	Rat	Routier	Roue	Russie	Radis
G	Ginette	Girafe	Garagiste	Grue	Groenland	Grenade
S	Sandrine	Souris	Serveur	Scie	Suède	Salade
I	Irène	Iguane	Ingénieur	Imprimante	Irlande	Iris
T	Timéo	Tortue	Tapissier	Truelle	Turquie	Tulipe



