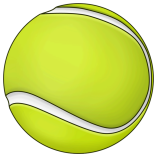




la Gazette des **BONNES NOUVELLES**

n°96 - Juin 2024

Qui était Roland Garros?

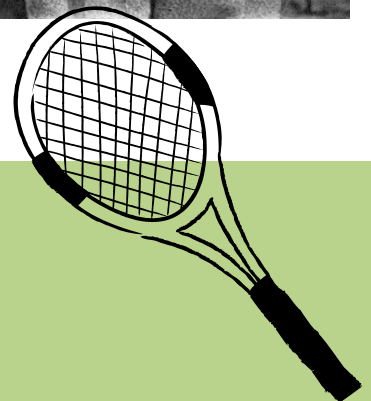
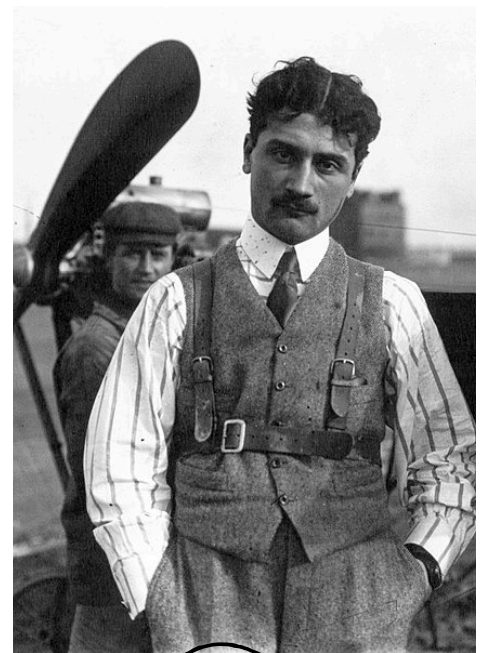


Article écrit par Lucette.

*Photo : Wikipédia/ Photographie
de presse de l'agence Meurisse
Illustrations: Canva*

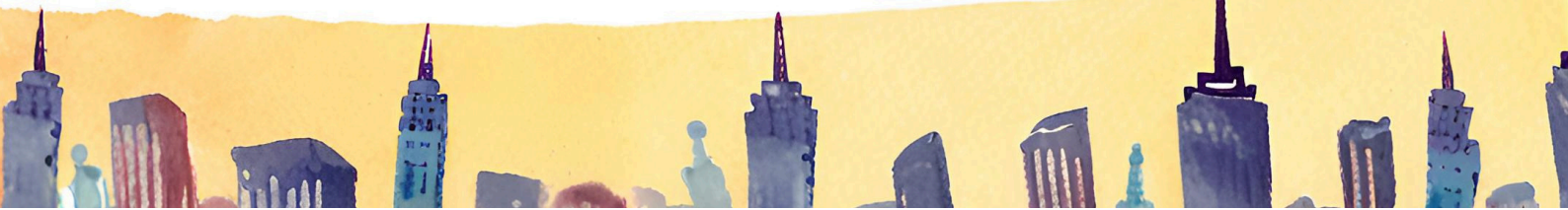
Roland Garros était un aviateur
et non un tennisman. Il a été
lieutenant pilote lors de la
Première guerre Mondiale.

Le stade des internationaux de
France de tennis porte son nom
car Émile Lesieur impose le nom
de son camarade disparu lors de
l'inauguration de 1928.



Dans ce numéro...

- **Un beau défi** (page 2)
- **Le Yoga du rire** (page 8)
- **Mon loisir, le tricot et le crochet** (page 10)



actualités positives

Un beau défi

Article écrit par Jeanne. Photo : IA CANVA

À 92 ans, Monsieur Alldredge a fini aux États-Unis, un semi-marathon.

Ce monsieur est en grande forme physique et a une très grande volonté. Cela doit susciter chez lui un grand contentement et provoquer une certaine fierté de la part des plus jeunes. C'est réussi, bravo à lui !



L'acteur Samuel Le Bihan a reçu la légion d'honneur

Article écrit par "Chanchan".

Photo : wikipedia Georges Biard

L'acteur Samuel Le Bihan est l'heureux papa d'une enfant atteinte d'un trouble du spectre autistique : Angia, qui a aujourd'hui 13 ans.

Il s'est battu pour l'accompagner dans ses difficultés pendant de nombreuses années et a fondé la plateforme d'écoute "Autisme Info Service".



**Récemment, il a reçu la médaille de la légion d'honneur à l'occasion de la journée mondiale de l'autisme.
Bravo à ce papa !**

Réadaptation grâce aux Kaplas

Article écrit par "Chanchan".

Photo : IA CANVA



Alain Petit était maçon et a eu un accident de travail en 2022. Suite à cela il ne pouvait plus travailler et a été en rééducation pendant un an dans l'espoir de remarcher, ce qui n'a malheureusement pas abouti. Une fois rentré chez lui, sa femme, souhaitait offrir des Kaplas à son petit-fils mais Alain a essayé le jeu et a tout de suite beaucoup aimé ! Il a ainsi commencé à faire de très belles constructions.

Sa fille, voyant les facilités de son père et la beauté de ses oeuvres l'a filmé et l'a partagé sur le réseau social "Tik Tok". Les vidéos ont eu beaucoup de succès, certaines ont été vues plus de 2 millions de fois.

La société Kapla lui a même fait parvenir des Kaplas personnalisés ! Maintenant il aimerait partager son experience dans les centres de rééducation pour redonner espoir aux gens qui ont vécu des évènements difficiles.

American dream

Article écrit par "Chanchan". Photo : Freepik

Un américain qui habite au Maryland s'est arrêté faire le plein d'essence dans une station en amenant sa femme au travail.

Il en a profité pour jouer à un jeu à gratter. Il a d'abord gagné 25 dollars puis a décidé de rejouer et cette fois-ci, il a eu la chance de gagner UN MILLION DE DOLLARS !

Avec cet argent, il souhaite s'acheter une maison pour lui et sa famille, pour lui c'est un rêve !
On lui souhaite tout le bonheur du monde !



Quelle chanson nous rend heureux ?

Article écrit par "Les dames de l'atelier Mémoire".
Illustrations : Canva

C'est la question que s'est posée un chercheur britannique ! Il voulait découvrir comment créer une chanson générant du bonheur grâce à la science et des recherches sur la psychologie et le bien-être liée à la musique.

Ses recherches ont amené à valider 3 facteurs : un tempo de 137 battements par minute, une introduction rapide qui ne dépasse pas les 14 secondes, et une musique structurée en couplet / refrain / couplet / refrain.



De là, le chercheur a fait un classement de 10 musiques les plus joyeuses. Ce classement comporte exclusivement des musiques anglophones. Parmi les plus connues : *Waterloo* du groupe **ABBA**, *YMCA* des **Village People** ou encore *Get the Party Started* de **Pink** pour la plus récente.

Nous avons parlé de nos musiques qui nous rendaient heureux. Nous avons eu des chansons de Céline Dion, de Johnny Hallyday, ou encore de Mireille Mathieu.



Et vous, quelle musique vous rend joyeux, heureux ou juste bien ? Respecte-t-elle les facteurs du chercheur britannique ?

Le Yoga du rire



Article écrit par Gem P

Photos : Istock / IA de Freepick

Appelé '*hasyayoga*' en sanskrit, le yoga du rire est une méthode thérapeutique créé en Inde par le médecin généraliste Madan Kataria et sa femme, professeure de yoga.

On parle du yoga du rire, parce qu'il combine le rire avec la respiration du yoga. En 1995, Monsieur Kataria lança le premier club de rire dans un parc public à Mumbai avec une poignée de participants. Aujourd'hui, le phénomène est planétaire et on recense des milliers de clubs de Yoga du rire dans plus de 115 pays.



Les bienfaits du rire sur le physique et le mental sont nombreux :

- une sensation de bien-être;
- renforcement du système immunitaire;
- amélioration de la circulation sanguine
- soulagement de la douleur;
- stimulation cérébrale;
- une sensation d'avoir plus d'énergie grâce à une meilleure oxygénation de tout l'organisme.

**Même après une journée difficile,
le rire forcé devient un rire naturel !**





Mon loisir tricot/crochet

Article écrit par Annie. Photos : Annie.
Illustration : Istock

J'aimais beaucoup passer du temps dans la boutique voisine de la maison avec la vendeuse qui m'accueillait toujours avec le sourire !

Je passais des heures à observer Henriette tricoter les différentes laines qu'elle vendait au magasin jusqu'au jour où elle m'a proposé de m'apprendre le tricot...



C'est devenu une passion et depuis cet âge je n'ai jamais arrêté, le crochet est arrivé plus tard avec internet.

En voyant toutes ces jolies choses sur youtube cela m'a donné envie de continuer jusqu'à aujourd'hui.

Au début, je tricotais beaucoup de layettes pour les prématurés à l'hôpital d'Agen et maintenant, je tricote pour les amis, enfants et anniversaires de mes proches.

J'ai même une page facebook "les tricots d'Annie" avec 6000 abonnés !

À la résidence, d'autres personnes sont intéressées par le tricot et le crochet, je leur propose d'apprendre.
C'est une première pour moi !

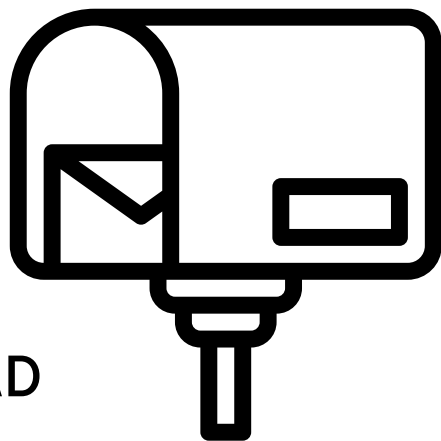


**Et vous ? Vous aimez le crochet ?
Envoyez-nous vos créations originales à
notre adresse mail : gazette@resantevous.fr**

bienvenue chez nous

Lettre écrite par "Chanchan"

Illustrations: Canva



J'habite depuis 5 ans dans un EHPAD dans le département de la Vienne.

Il accueille une quarantaine de résidents : certains d'entre nous, comme moi, sont en fauteuil. Il y a des animations tous les jours grâce à Catherine l'animatrice.

Tous les matins, elle nous propose la lecture du journal et les après-midis, plein d'activités variées comme par exemple : activités manuelles/bricolage, loto (tous les 15 jours), des jeux de mémoire, etc. De temps en temps nous sommes aussi proposées des sorties (culturelles, au cinéma, au restaurant, etc.)

Nous avons de la chance, quand Catherine est en vacances, les aides-soignants prennent le relais et nous proposent la lecture du journal et d'autres activités variées.

Au cours d'une activité où nous parlions de nos origines, nous nous sommes aperçus, avec d'autres résidentes, que nous venions de la même région et avons habité proche les unes des autres.

Pour les repas, nous avons une équipe de cuisiniers qui connaît nos goûts et adapte nos assiettes en conséquence !

Le matin, c'est le personnel de l'hébergement qui ouvre mes volets et répond à mes besoins avant que l'équipe soignante prenne le relais pour la toilette.

Quand on reçoit du courrier, Ophélie, à l'accueil ou Mélanie, l'assistante de direction, nous l'apportent gentiment.

L'équipe soignante est à notre écoute, s'intéresse à notre vie et s'assure que nous soyons bien entourés.

La maison de retraite est agréable, le personnel aussi, pour mon plus grand plaisir !



**Et vous, quelles sont les activités
que vous préférez ?**

Autrefois, on faisait la lessive à la main...

Article écrit par Mme Soulat.

Illustrations : Canva

Dans un premier temps, le linge était nettoyé une première fois. Pour le blanc, c'était plus spécifique, on le faisait bouillir avec des lessiveuses (appareil qui permettait de remonter l'eau et arrosait le linge) ou dans des bassines environ 1h00 à 1h30. Parfois on utilise une fourchette !

Ensuite, on plaçait le linge sur la brouette et on l'emmenait au ruisseau pour le rincer. Le linge était ensuite étendu sur des longs fils.

Nous fabriquions nous même la lessive. Pour le blanc, on utilisait de la cendre de bois. Pour le reste, on utilisait du savon de Marseille parfois que l'on fabriquait avec du gras de porc.

Mes petits enfants sont toujours impressionnés quand je leur raconte ces moments-là, ils me disent " mais Mamie comment tu faisais ? C'était dur ! "

et si on jouait ?

Tout est chamboulé!

Spécial Fête de la musique

Article écrit par "les dames de l'atelier Mémoire".

Illustration : Freepik.

Méli-Mélo de lettres :
Remettez les lettres dans l'ordre pour
refaire ces 4 mots

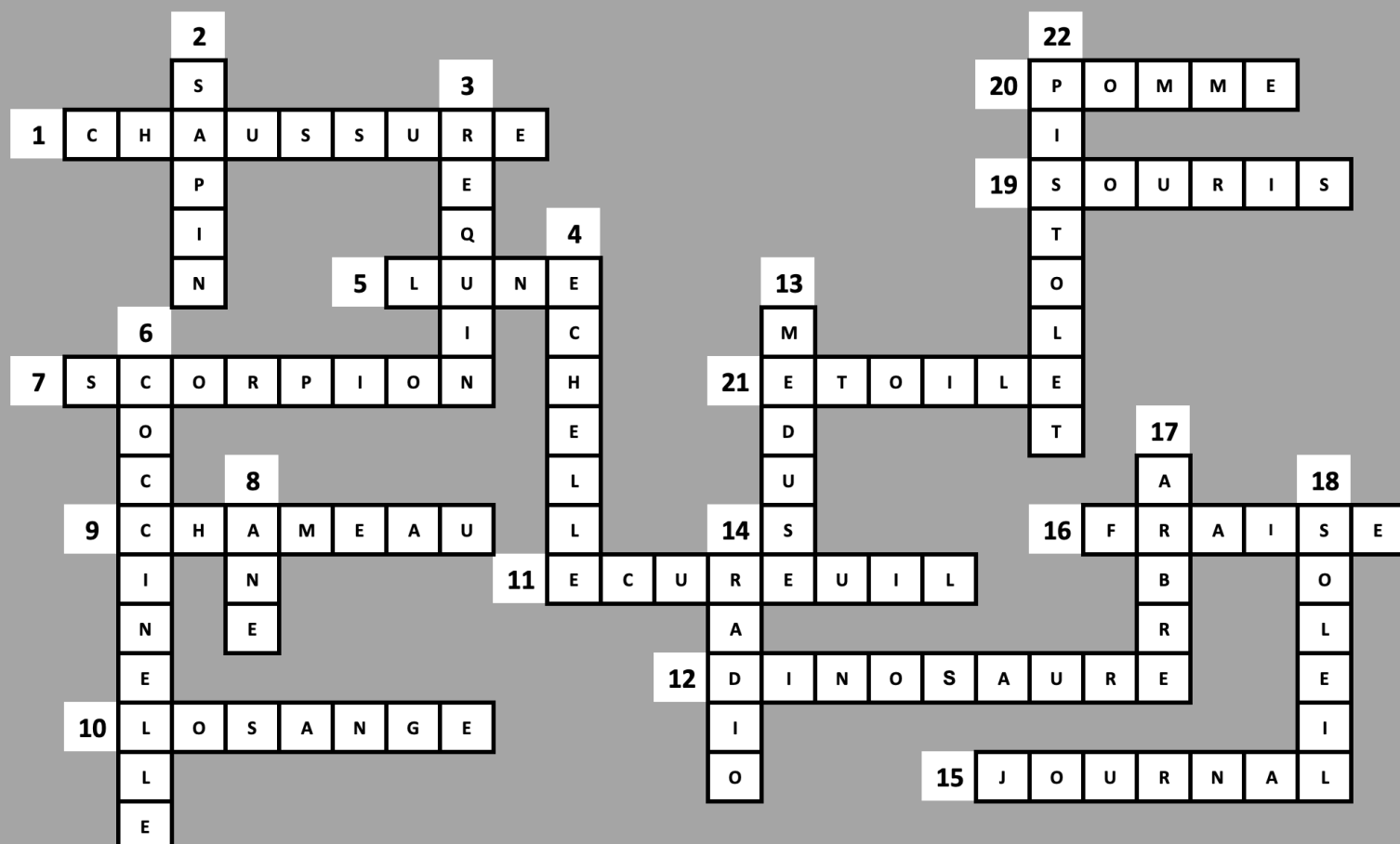
U I I N M S E C
C O H R R E E S T
M O P T E
Y T E M R H



Retrouvez toutes les images
qui se sont entremêlées !

Réponse : Mots croisés numéro 95

Réalisé par "Chanchan" et Anne



Alors ? Avez-vous trouvé toutes les solutions aux mots croisés ?

Dans le prochain numéro :
Mots croisés de M. R



voilà l'été !

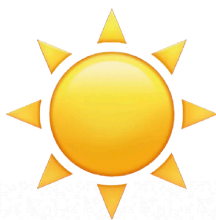


Illustration : Mme C



Prochaine Gazette : le 9 juillet 2024

La Gazette des Bonnes Nouvelles est un projet collectif mené par les thérapeutes de ReSanté-Vous en collaboration avec les aînés, qui, dans cette nouvelle version sont les rédacteurs de la Gazette.
+ d'infos sur resantevous.fr/la-gazette-des-bonnes-nouvelles

