

Résoudre le problème suivant :

Si j'achète 2 bouteilles de jus d'oranges à 1€,
2 paquets de thon à 2€ l'unité,
9 saucisses sèches à 5€ l'unité.

- Quel sera le prix de 2 bouteilles de jus d'oranges? **2€**
- Quel sera le prix de 2 paquets de thon? **4€**
- Quel sera le prix des 9 saucisses sèches? **45€**
- Quel sera le prix total de mes dépenses? **51€**
- Combien d'articles aurai-je acheté ? **13 articles**

Trouver 10 noms de poissons :

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1: Truite | 6 : Saumon |
| 2 : Merlan | 7 : Merlu |
| 3 : Poisson clown | 8 : Sardine |
| 4 : Thon | 9 : Limande |
| 5: Perche | 10 : Hareng ... |

Conjuguez le verbe « nuire » au présent de l'indicatif

Je

Tu

Il

Nous

Vous

Ils

Mot**Masculin****Féminin**

Alvéole

Azalée

Aromate

Eloge

Tentacule

Ecritoire

Arabesque

Livre

Oasis

TOUT PEUT ARRIVER**D-MARCHE**

Ce programme D-Marche, proposé par le CLARPA 56 a pour objectif d'inviter chacun à augmenter durablement sa quantité de pas quotidienne. Il a aussi la vertu d'avoir des effets en termes de santé physique, sociale, mentale et environnementale d'autant plus s'il est au service d'un projet territorial.

12 résidents y ont participé. Ils se sont stimulés à la marche et à la pratique d'activités physiques et vont continuer pendant cette période estivale. Certains sont munis de podomètre pour quantifier leur activité.

**TRUCS ET ASTUCES**

Tâche de sauce tomate : Vous avez fait tomber de la sauce bolognaise sur votre chemisier préféré ? Versez au plus vite de l'eau gazeuse sur la tâche, épongez avec du papier absorbant, puis lavez à l'eau savonneuse et rincez à l'eau froide.

Fermetures sécurisées : Pour redonner de l'accroche à une fermeture à glissière qui ne tient plus fermée, vaporisez-la avec de la laque pour cheveux, après avoir pris soin de protéger les parties exposées du tissu.

Camélia multiplié : Votre camélia produira plein de petits pieds à replanter si vous mettez dans sa terre des sachets de thé déjà utilisés.

Mme Lesch

**ARRIVEES ET DEPARTS**

Nous souhaitons la bienvenue à M. LIJOUR, M. D'HAUSSY, M. BERCEGEAY et Mme SUAUD.

Nous souhaitons une bonne route à M. LIJOUR.

Toutes nos pensées à Mme DEBANDE et Mme THEPOT.

N° 25**Les Petits Polins de Penhoët****LES CONSEILS SPORTIFS DE LENA**

Selon l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) :

- ⇒ Réduire la sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée
- ⇒ 30 minutes d'activités physiques d'intensité modérée par jour sont recommandées pour votre santé
- ⇒ Il est préférable d'avoir une hydratation suffisante et une alimentation équilibrée.

Activités recommandées :

La marche, quand elle est pratiquée régulièrement, apporte plusieurs bienfaits sur notre corps :

- Elle améliore la condition physique
- Elle renforce les os
- Elle réduit le risque de maladies cardio-vasculaires
- Elle réduit la tension artérielle
- Elle atténue l'arthrose
- Elle soulage les maux de dos
- Elle améliore la santé mentale



Le renforcement musculaire présente lui aussi de nombreux bénéfices pour notre santé :

- Il prévient les blessures
- Il améliore la posture
- Il permet d'être plus performant dans tous les actes du quotidien (monter les escaliers, faire le ménage, marcher plus vite...)
- Il renforce les os
- Il permet une perte de la masse grasseuse

Liés à une bonne hygiène de vie, la marche et le renforcement musculaire permettent de se tenir en bonne santé.

EXPRIMEZ-VOUS

Par beau temps, deux tables près des bancs, le long du restaurant, seraient les bienvenues pour permettre les jeux de société à l'extérieur.



Micheline Violet

RETOUR SUR CES QUATRE DERNIERS MOIS

FEVRIER



CHANSONS FRANCAISES

Belle prestation de cette chanteuse proposée par API Restauration. Les résidents ont pu réentendre les classiques de la chanson française.

MARS



VIBREZ CLASSIQUE

Suite à notre confinement, la musique nous a fait beaucoup de bien, un sentiment de revivre. Merci à l'école de musique de Séné.

AVRIL



CONTES DE LA MER

Anne Jacob de « La Mer monte » est venue partager avec nous son amour des contes et de l'histoire de la Bretagne en y incluant sa propre histoire familiale.



BEBE BOUQUINE

Jeannine et Thérèse lisent avec passion des histoires aux enfants des assistantes maternelles du RAM, une fois par mois. Merci à Sandrine de Grain de Sel pour ses choix littéraires.

MAI



SORTIE A BRANFERE

Malgré la météo capricieuse, nous avons une nouvelle fois profité de ce beau parc zoologique. Nous avons rencontré les okapis, nouveauté de cette année et assisté à la présentation des manchots et aux spectacles des oiseaux.



DUO CLARINETTES

Paul Lotty et Patrick Audouy ont offert un concert de clarinettes aux résidents de Penhoët.

Ils ont fait découvrir ce bel instrument et différents styles musicaux, du baroque au rock en passant par le tango et le jazz.

PROGRAMME DES ANIMATIONS

JUIN

03, 10 et 17 : CAFE LECTURE
07: Casques de réalité virtuelle
Conseil de la Vie Sociale
09: Bébé bouquine
Danses bretonnes
12 : Elections 1er tour
13 : Céramique
14 : Casques de réalité virtuelle
Commission restauration
19 : Elections 2ème tour
20 : Concert de Solo Marimba
Arrivée d'Aurélien remplaçant animation
21 : Casques de réalité virtuelle
Ciné-seniors
23 : Confection de bouquets
24 : Café discussion
Fin de stage Titouan
27 : Casques de réalité virtuelle
28 : Anniversaires
30 : Pique-nique à la Pointe du Bill

JUILLET

01: Barbecue
01, 08 et 22 : CAFE LECTURE
04 : Commission animation

11: Céramique
12 : Restaurant Ar Gwelenn au bourg
21: Concert API « Voyage dans le temps »
25: Céramique
26 : Anniversaires

AOÛT

09: Barbecue
29 : Appel à candidatures pour le Conseil de la Vie Sociale (CVS)
30 : Anniversaires

SEPTEMBRE

02, 09 et 16 : CAFE LECTURE
12: Céramique
15 : Pique-nique huîtres au Badel (Séné)
22 : Bébé bouquine
23: Café discussion
27 : Anniversaires
28 : Atelier Mail Art (décoration cartes, lettres ou enveloppes)
29: Ciné-seniors
30: Réunion café lecture
Yoga sur Chaise

OCTOBRE

04: Réélection du CVS



SOUVENIRS SOUVENIRS

Apprentissage ludique

Avec mes filles, nous adorions jouer au scrabble. Diégo, qui avait 4 ans voulait absolument jouer avec nous. Ce n'était pas possible. Ma fille a eu l'idée de lui donner un vieux jeu dans lequel il manquait quelques lettres et de lui montrer comment écrire des mots simples à commencer par « papa », « pipi », « dodo », « moto ». Il a appris ainsi à reconnaître les lettres. Il nous interrompait régulièrement pour savoir les retrouver.

Puis, nous sommes passées à l'étape suivante : Nous disions un mot en lui indiquant les lettres qui le composaient, à lui de former le mot avec les sons, par exemple « maison ». En pratiquant ainsi, il a eu de l'avance à l'école : il en était tout fier.

De façon ludique, on peut très bien motiver un enfant et faire en sorte qu'il occupe sainement son temps. D'ailleurs, Diégo continuait seul avec beaucoup d'intérêt.