

*Le journal des locataires pour les locataires et par les locataires.*



## La terrasse est aménagée!

Les habitants l'attendaient avec impatience. Et bien la voilà! Une grande table modulable jusqu'à 14 places, 14 fauteuils, voilà de quoi profiter du soleil et du grand air cet été! Lors de nos atelier, mais aussi en famille, entre amis ou tout simplement entre voisins! Il ne nous reste plus qu'à espérer que le climat nous soit favorable pour pouvoir profiter du barbecue à la disposition des locataires et du cadre agréable de la campagne norrent-fontoise.



# L'ACTIVITÉ DU MOIS



## **LA RECETTE DU BONHEUR**

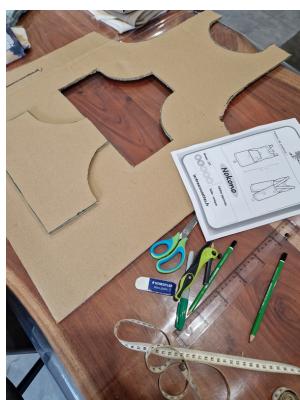
Ce qui rassemble le plus nos habitant c'est la cuisine! Entre ateliers culinaires, pâtisserie, smoothies, mocktails, et repas commun, on peut dire que les sens de chacun sont en éveils!

Stimuler le goût, la vue, l'odorat, la convivialité, le sentiment de bien être que l'appréciation d'un met peut procurer, la satisfaction de soi quand le plat est réussi, sont autant d'éléments qui font de ces ateliers les plus appréciés des habitants.

Au delà des aspects directs de l'intérêt de ces activités, les locataires profitent également des bénéfices de ceux ci sur le maintien de leur autonomie et leur santé, en mobilisant leur corps et leurs membres, en stimulant la réflexion et la mémoire, et en prenant soin de leur corps avec l'apport de repas fait maison, sains et équilibrés.

### **ATELIER CRÉATIF**

Nous nous sommes mis à la couture! pourquoi? Et bien afin de créer pour chacun un tablier personnel. C'est l'élément essentiel qui manque à un cuisinier chevronné!





# L'ACTIVITÉ DU MOIS



## ATELIER PÂTISSERIE

“La gourmandise est un vilain défaut” disait l’adage... A la résidence, nous en avons fait une qualité! Quelle meilleure motivation à rejoindre les voisins en cuisine pour travailler ensemble que la gourmandise!



## LES SMOOTHIES

Une autre façon de consommer les fruits et les produits laitiers, une façon saine et équilibrée de combler le petit creux de l’après midi et de prendre un petit déjeuner léger mais complet. Alors si en plus c’est servi bien frais et au soleil autour d’un petit jeu, ça devient un moment parfait!





# L'ACTIVITÉ DU MOIS



## MOCKTAILS:

Pour partager un moment convivial, quoi de mieux que l'apéritif!?! Un petit cocktail sans alcool pour prendre soin de la santé des habitants et faire le plein de vitamines, en découvrant de nouvelles saveurs stimulant les sens. Rien de tel pour allier l'utile à l'agréable!



## SALADE DE FRUIT

Jolie jolie jolie! Agrémentée d'un petit jeu, la dégustation fut un peu particulière. En effet, le principe était de deviner chaque fruit les yeux fermés, en se réhérant à ses papilles!





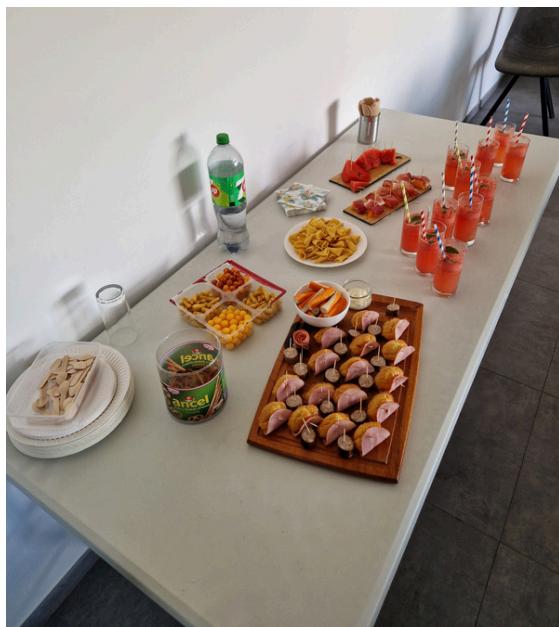
# L'ACTIVITÉ DU MOIS



## ATELIER CULINAIRE ET REPAS COMMUN:

Quel joli buffet!

Atelier pâtisserie, culinaire et mocktail ont permis à nos habitants de réaliser un repas commun d'exception! Pour l'apéritif: mocktail à la pastèque. Verrines et tapas, divers et variés étaient au menu pour ce magnifique buffet froid. Et de la charlotte pour le dessert! Voilà un repas qui a nécessité quelques heures en cuisine mais qui a régalé les habitants, ça en valait la peine!





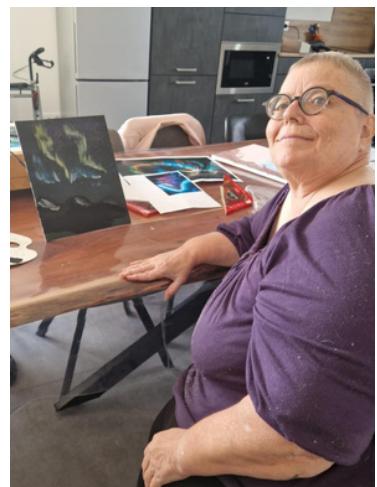
# L'ACTIVITÉ DU MOIS



## **LES ATELIERS CRÉATIFS**

### ART MODERNE:

Les habitants se sont initiés à l'art moderne. Un premier atelier a permis de découvrir certains artistes, et certaines des toiles les plus connues et de découvrir certaines techniques amusantes. Lors du second atelier mené dans une ambiance beaucoup plus sérieuse, les habitants se sont transformés en véritable artistes peintres et on créé leur premières aurores boréales.



### ORIGAMI:

L'origami est un art japonais, l'art du pliage. Partir de rien, d'une simple feuille et la transformer en représentation en 3 dimensions d'un animal, d'une fleur ou tout autre chose est bien plus compliqué qu'il n'y paraît. Les habitants s'y sont essayé dans un moment plein de rires, de concentration (parfois!) et de partage.



Résultat final: de belles fleurs en origami colorées, réalisées dans la bonne humeur.



# L'ACTIVITÉ DU MOIS



## LE JEU DU MIME:

Ce jeudi 24, les habitants ont reçu à la résidence la visite de Sandrine, actrice et dramaturge, venue faire leur connaissance afin de s'inspirer d'eux pour la création des personnages d'une pièce de théâtre en cours d'écriture. Sandrine nous a accompagné lors des deux ateliers du jour. Pâtisserie le matin, et, pour l'occasion, nous avons mis nos talents d'acteurs à l'épreuve pour un atelier théâtre l'après-midi: "le jeu du mime". Une franche partie de rigolade pour tout le monde! Un réel plaisir!



# Mocktail à la pastèque

## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 300g de pastèque
- 2 citrons
- 2 cùs de sirop de sucre
- 20 glaçons
- 50cl d'eau gazeuse
- 12 feuilles de menthe

## Préparation

1. Couper la pastèque en morceaux puis la mettre dans le blender
2. Presser le jus des citrons et l'ajouter au blender avec le sucre.
3. Mixer puis filtrer le mélange au chinois.
4. Verser dans des verres ou une carafe, ajouter des glaçons et compléter avec de l'eau gazeuse.
5. Déposer 3 feuilles de menthe sur le dessus du verre.
6. Servir et déguster.



# SEPTEMBRE 2025

Accueil en salle commune une  
demie heure avant le début de  
l'activité

## Jeudi

4  
10H30 Fléchettes  
14H30 Escape game  
"l'objet perdu"

11  
10H30 Pâtisserie  
14H30 Diffusion de  
film/tranche de vie

18  
10H30 Atelier mémoire  
"jeu des chiffres"  
14H30 Expo musique

25  
10H30  
14H30 Réunion comité  
de pilotage

## Vendredi

5  
10H30 Pendu  
14H30 Poterie

12  
10H30 Atelier culinaire  
Repas commun et  
réunion trimestrielle

19  
10H30 Tir à l'arc  
14H30 Anniversaires  
Raymonde, Jacques et  
Pascal

26  
10H30 Atelier salade  
de fruits  
Repas commun  
14H30 Poterie

## Samedi



# LES ACTIVITÉS DU MOIS

	Lundi	Mardi	Mercredi
<b>Semaine 1</b>			
<b>Semaine 2</b>	4 10H30 Activité physique adaptée 14H30 Art moderne	5 10H30 Journal 14H30 Escape game “Géo Trouvetout”	6 10H30 Quilles scandinaves 14H30 Couture
<b>Semaine 3</b>	11 10H30 Activité physique adaptée 14H30 Pictionary	12 10H30 Domino 14H30 Sophrologie	13 10H30 Tir à l’arc 14H30 Mots fléchés
<b>Semaine 4</b>	18 10H30 Activité physique adaptée 14H30 Ludothèque	19 10H30 Pendu 14H30 Atelier créatif album photo	20 10H30 Mandalas 14H30 Olympiades
<b>Semaine 5</b>	25 10H30 Activité physique adaptée 14H30 Blind test	26 10H30 Pti bac 14H30 Atelier créatif album photo	27 10H30 Ping pong 14H30 Equicie

# AOÛT 2025



Accueil en salle commune une  
demie heure avant le début de  
l'activité



Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 10H30 Fléchettes 14H30 Smoothie	
7 10H30 Atelier culinaire 14H30 Initiation à la vannerie	8 10H30 Mocktail Repas commun 14H30 Anniversaire	
14 10H30 Belote 14H30 Atelier mémoire en mouvement	15 Férié	
21 10H30 "Qui suis je?" 14H30 Quiz "12 coups"	25 12H00 Repas commun	
28 10H30 Salade de fruits 14H30 Loto	29 10H30 Pétanque 14H30 Ecoute musicale "instruments"	

# LES ACTIVITÉS DU MOIS

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>
<b>Semaine 1</b>	1 10H30 Activité Physique adaptée 14H30 Origami	2 10H30 Tossit 14H30 Jeu "Me reconnais tu"	3 10H30 Triomino 14H30 Atelier smoothie
<b>Semaine 2</b>	8 10H30 Activité physique adaptée 14H30 Dada géant	9 10H30 Journal 14H30 Art moderne	10 10H30 Ping pong 14H30 Uno
<b>Semaine 3</b>	15 10H30 Activité physique adaptée 14H30 ELP	16 10H30 Mandalas 14H30 Escale des lettres/ atelier soupe froide	17 10H30 Belote 14H30 Equicie
<b>Semaine 4</b>	22 10H30 Activité physique adaptée 14H30 ELP	23 10H30 Journal 14H30 Sophrologie	24 10H30 Badminton 14H30 ELP
<b>Semaine 5</b>	29 10H30 Activité physique adaptée 14H30 Atelier Mocktail		

# Smoothie USA

## Ingédients

Pour 6 délicieux smoothies:

6 bananes

12 cuillères à café de miel

90 cl de lait demi-écrémé

6 cuillères de beurre de cacahuètes

## Préparation

Étape 1

Éplucher les bananes, les couper grossièrement et mettre au blender.

Étape 2

Ajouter le beurre de cacahuète, le miel et le lait.

Étape 3

Bien mixer le tout au blender, les servir et déguster !

Étape 4

Vous pouvez aussi ajouter de la glace pilée ou mettre au frais 10 min.

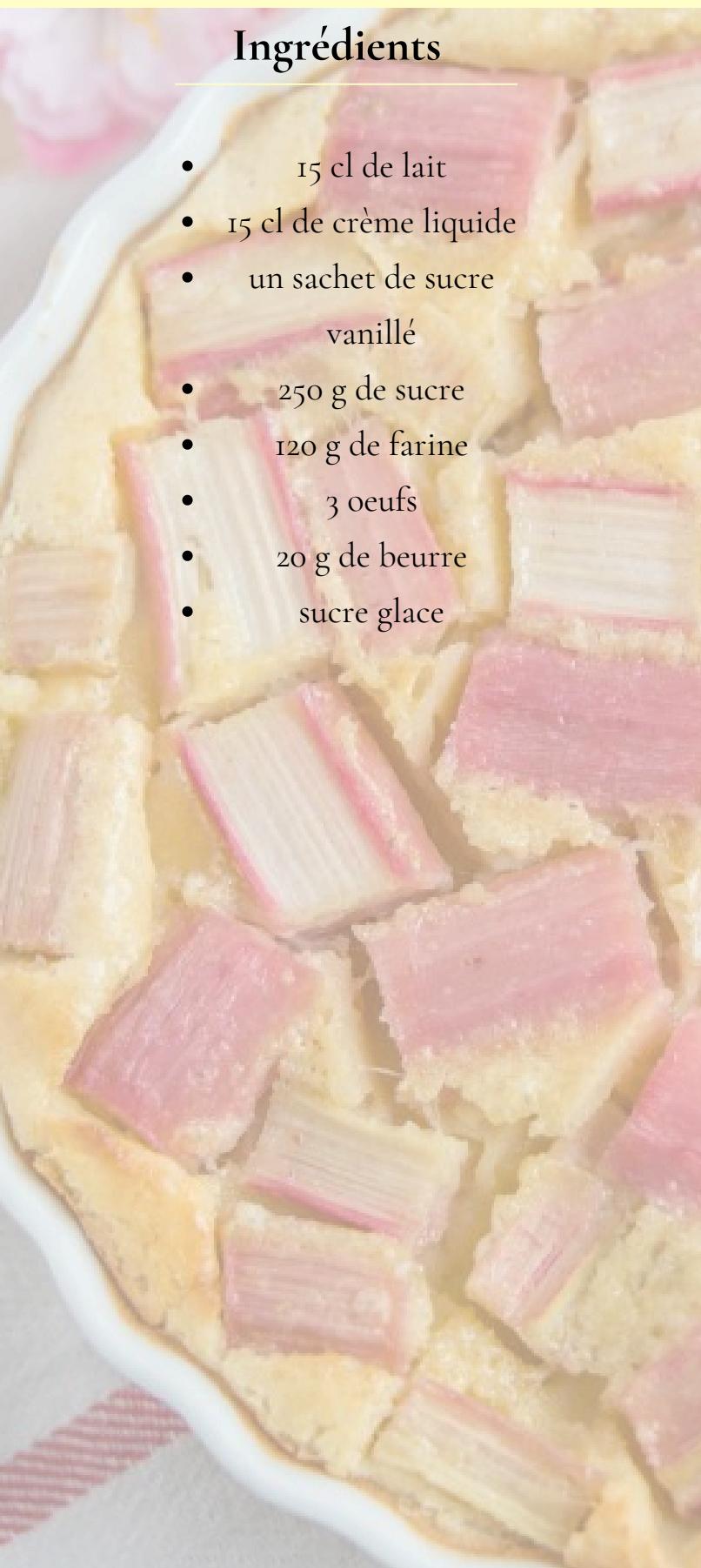
# Clafoutis à la rhubarbe

## Ingédients

- 15 cl de lait
- 15 cl de crème liquide
- un sachet de sucre vanillé
- 250 g de sucre
- 120 g de farine
- 3 oeufs
- 20 g de beurre
- sucre glace

## Préparation

1. Eplucher et faire dégorger la rhubarbe dans 100g de sucre.
2. Dans un saladier, mélangez les œufs avec le sucre. Ajoutez ensuite la farine, la crème, et le lait. Mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
3. Egoutter la rhubarbe.
4. Verser la moitié de la pâte dans un moule beurré. Disposer la rhubarbe puis recouvrir du restant de pâte.
5. Mettre dans le four préchauffé à 200° pendant 30 minutes.
6. Laisser refroidir. Saupoudrer de sucre glace.



# ÉVÉNEMENTS À VENIR

DANS LE SECTEUR



## REPAS DE AÎNES

**Dimanche 5 Octobre**  
**12h30**  
**Salle Polyvalente**

## LE REPAS DES AINÉS

Le Repas des Aînés 2025 se déroulera le Dimanche 5 Octobre à la Salle Polyvalente de Norrent-Fontes à partir de 12h30.

**pimms**  
médiation ARTOIS GOHELLE

**Mercredi 6 Août**  
**De 13h30 à 16h30**  
**Mairie**  
Une équipe de médiateurs vous accompagne dans vos démarches du quotidien !  
(Factures d'énergie, aide aux dossiers)

**06.62.54.38.22**  
[itinerant@pimmsmediation.fr](mailto:itinerant@pimmsmediation.fr)

## PIMM'S

Le prochain passage aura lieu le Mercredi 6 Août. Accueil gratuit et sans rendez-vous. Une équipe de médiateurs vous accompagne dans vos démarches du quotidien (factures d'énergie, aide aux dossiers CAF, CPAM, Pôle emploi, retraite). Vous pouvez les contacter au 06.62.54.38.22 ou par mail: [itinerant@pimmsmediation.fr](mailto:itinerant@pimmsmediation.fr)

# ÉVÉNEMENTS À VENIR

DANS LE SECTEUR



## SALON DES LOISIRS CRÉATIFS

L'Association des Dentellières de Norrent-Fontes organise son troisième Salon des Loisirs Créatifs le Samedi 13 et Dimanche 14 Septembre à la Salle Polyvalente de 10h00 à 18h00.

Entrée gratuite !

Divers stands de loisirs créatifs seront présents à cette occasion : Dentelle aux fuseaux, couture, macramé, ...



## CONCOURS DE PÉTANQUE

Les Intrépides organisent un concours de pétanque le Samedi 16 Août 2025.

Inscriptions : 13h45

Jet au but : 14h45

Terrain de pétanque Espace Jules Noël—Buvette et Restauration sur place.

# ÉVÉNEMENTS À VENIR

DANS LE SECTEUR

## UNE PETITE MARCHE?

Dimanche 14 Septembre.

Inscriptions dès 8H jusqu'à 10H30 à la Salle des Tilleuls, parcours de 7Km et 14Km mais également 600m pour les personnes à mobilité réduite.

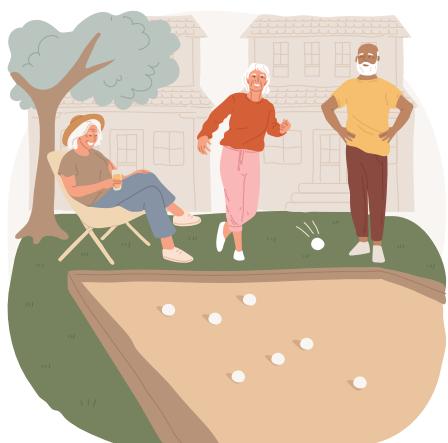
N'hésitez pas à mettre vos muscles à contribution au profit des malades. Participation de 5€ entièrement reversés au Téléthon Norrent-Fontoisis, café-jus de fruits au départ, boisson et collation au retour, ravitaillement sur le parcours de 14Km.



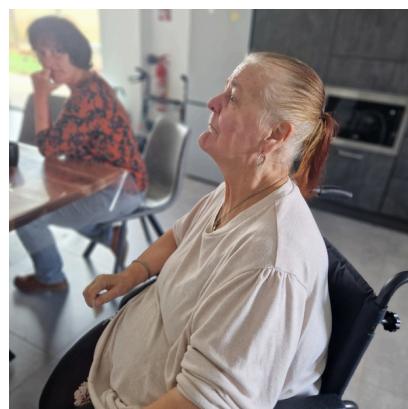
## CONCOURS DE PÉTANQUE

Samedi 27 Septembre organisé par les Intrépides, mise 5€. Concours ouvert à tous, venez profiter d'un moment de convivialité à l'espace Jules Noël, inscriptions dès 13H45 début du concours à 14H45.

Buvette et petite restauration, mises et bénéfices entièrement reversés au Téléthon Norrent-Fontoisis



# LES PHOTOS DU MOIS



# LES PHOTOS DU MOIS





# RÉSIDENCE LE VERGER DES SOURCES

96 Bis RD 943  
62120 NORRENT-FONTES  
03.21.26.52.83  
[contact@levergerdessources.fr](mailto:contact@levergerdessources.fr)