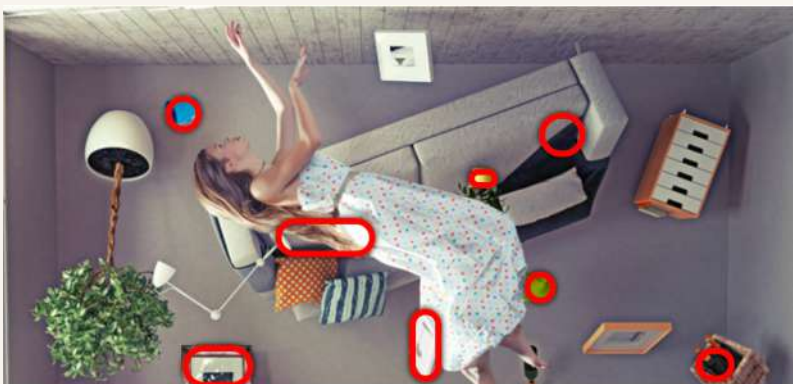


1	9	8	5	7	6	4	3	2
4	3	2	8	1	9	7	6	5
7	6	5	2	4	3	1	9	8
6	5	4	1	3	2	9	8	7
3	2	1	7	9	8	6	5	4
9	8	7	4	6	5	3	2	1
8	7	6	3	5	4	2	1	9
2	1	9	6	8	7	5	4	3
5	4	3	9	2	1	8	7	6

9	8	7	6	5	4	2	1	3
6	5	4	3	2	1	8	7	9
3	2	1	9	8	7	5	4	6
7	6	5	4	3	2	9	8	1
4	3	2	1	9	8	6	5	7
1	9	8	7	6	5	3	2	4
2	1	9	8	7	6	4	3	5
5	4	3	2	1	9	7	6	8
8	7	6	5	4	3	1	9	2



VILLA MÉDICIS
Résidences Services

• LA GAZETTE DES VILLAS •

Douce et heureuse Année ! L'ensemble des collaborateurs de « Villa Médicis » vous souhaite une excellente année 2024. Nous sommes heureux de vous accompagner dans cet esprit de famille qui nous tient tant à cœur. Nous vous remercions pour la confiance que vous nous accordez et nous continuerons à tenir notre promesse : Vous rendre la vie plus belle !

Nous vous souhaitons une excellente lecture et un très beau mois de janvier. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos écrits ou vos idées sur ce mail : hugo.favre@residencesmedicis.com



25 Janvier 1924 : Le 25 janvier 1924 débutent à Chamonix les premiers Jeux Olympiques d'hiver avec 16 nations participantes. Cette initiative consacre la vogue des sports d'hiver.

26 Janvier 1926 : Le 26 janvier 1926 a lieu à Londres la première démonstration officielle de télévision, par l'inventeur John Baird... La présentation de ce nouvel appareil, appelé téléviseur, a lieu devant la Royal Institution de Londres. Il faudra attendre 4 ans pour voir la commercialisation de son premier téléviseur grand public. C'est en 1931 que la première émission TV voit le jour.

10 Janvier 1929 : Le dessinateur belge Georges Rémi, publie la première aventure de *Tintin et Milou* sous le pseudonyme de Hergé .

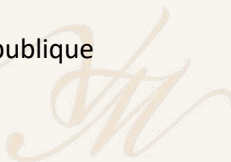
15 Janvier 1929: Naissance de Martin Luther King. Pasteur et militant non-violent afro-américain pour le mouvement américain des droits civiques, fervent militant pour la paix et contre la pauvreté. Martin Luther King devient le plus jeune lauréat du prix Nobel de la paix en 1964 pour sa lutte non-violente contre la ségrégation raciale et pour la paix.

11 Décembre 1933 : Naissance de la chanteuse Dalida. De son vrai nom Iolanda Gigliotti, Dalida est née au Caire le 17 janvier 1933. Issue d'une famille italienne immigrée en Egypte, elle est la seule fille parmi deux frères. Elle remporte le premier prix d'un concours de beauté en 1954 et s'envole pour Paris après avoir été repérée par un réalisateur Français.

04 Janvier 1972 : L'émission télévisée *Des chiffres et des lettres* est diffusée pour la première fois en France. Créé par Armand Jamot, ce jeu est le plus ancien jeu télévisé encore diffusé aujourd'hui.

01 Janvier 2002 : 304 millions d'Européens, dans douze pays de l'Union européenne, découvrent leur nouvelle monnaie, l'*Euro*, sous forme de billets et pièces.

28 Janvier 1955 : Naissance de Nicolas Sarkozy. Devenu président de la République française du 16 mai 2007 au 15 mai 2012.



1. Que mange-t-on lors de l'épiphanie ?

- a) Une raclette
- b) Une galette
- c) Du chocolat

2. Que s'est-il passé le 5 janvier 2015 ?

- a) L'attentat de Nice
- b) L'attentat de Charlie Hebdo
- c) L'attentat du Bataclan

3. Combien de jours comporte ce mois ?

- a) 31
- b) 29
- c) 30

4. Quelle est la saison au mois de janvier ?

- a) Hiver
- b) Automne
- c) Printemps

5. Pour nous, c'est le premier mois de l'année. Mais quel était le premier mois de l'année pour les Romains ?

- a) Février (Februarius)
- b) Mars (Martius)
- c) Janvier (Ianuarius)

6. Quel est le signe astrologique d'une personne née le 1er janvier ?

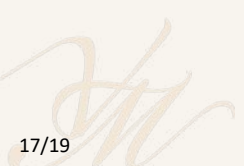
- a) Capricorne
- b) Poisson
- c) Verseau

Le jeu des 8 différences :



Cette année les marchés de Noël des Villas Médicis ont rencontré un franc succès. Des artisans et exposants régionaux sont venus présenter leurs produits au cœur des résidences. Les équipes des Villas Médicis ont réservé un accueil des plus chaleureux aux visiteurs, organisé des concerts et des chants de Noël, sans oublier de nombreuses autres activités ludiques (jeux, apparitions amusantes de mascottes...) pour combler les attentes des petits comme des grands. Ces initiatives ont créé des ambiances fort sympathiques. Merci à tous les participants pour avoir fait de ces événements des moments forts dont voici quelques images :

St Laurent-du-Var



Trouville-sur-Mer



Mots croisés :

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4							■	
5		■						
6								■
7				■				
8			■				■	
9		■						
10								■
11					■			
12				■				

HORIZONTALEMENT

- Qui a des formes pleines.
- Se dit d'un parfum épicé et lourd.
- Cible des journaux féminins.
- Matériau insonorisant.
- Qui est sans souplesse.
- Obsession.
- Coïère de jadis. Drapé indien.
- Marque une jeune volonté. Un jour qui peut prolonger un week-end.
- Elle n'est pas commune.
- Disgrâce.
- Direct anglais. Fin de vallée bretonne.
- Grande école. Qui a de gros os.

VERTICALEMENT

- Marionnette.
- Vieilles bêtes à cornes. Bavard haut en couleur. Avant l'Aisne.
- Animal fabuleux. Assembla solidement.
- Malaxa au fournil. Bassin où mouillent des bateaux.
- Consigné par écrit.
- Ils profitent de certains services.
- Besace. Dernier pli. Actions sélectives.
- Bien ou mal éduqué. Elle a des ports, mais pas d'attache. Article contracté.

Paray-le-Monial



Sudoku :

5	4			2		8		6
	1	9			7			3
			3			2	1	
9			4	5			2	
		1				6		4
6		4		3	2			8
	6					1	9	
4		2			9			5
	9			7		4		2

8		6			3		9	
	4			1			6	8
2			8	7				5
1		8			5		2	
	3		1					5
7		5		3		9		
	2	1			7		4	
6				2		8		
	8	7	6		4			3



LE CORSET

Pour muscler vos abdos et vos cuisses

Asseyez-vous le dos bien droit sans appui contre le dossier, et posez vos mains sur le bord de la chaise ou sur les accoudoirs.

Pieds bien à plat écartés de la largeur du bassin. Levez-les à 10cm du sol en serrant les abdos, tendez ensuite lentement la jambe droite puis la gauche sans les reposer au sol.

Pour plus de difficulté, essayez de tendre les 2 jambes en même temps. Répéter le mouvement 5 fois, puis 10 fois.



LE BALANCIER

Pour tonifier vos abdos

Asseyez-vous au bord de la chaise, le dos bien droit.

Inspirez puis penchez-vous lentement en arrière vers le dossier en expirant et en serrant les abdos pour freiner le mouvement.

Faites quelques respirations puis remontez tout aussi lentement en expirant.

Enchaînez 2 séries de 5 bascules d'avant en arrière.



LA RESPIRATION

Pour vous relaxer à la fin des exercices ou à tout moment de la journée

Assis(e) le dos bien droit, posez les mains sur votre ventre.

Inspirez lentement en gonflant le ventre, puis soufflez profondément en rentrant le ventre.

Ce type de respiration, dite abdominale, va vous apporter rapidement détente et sérénité.

Cet exercice peut paraître très simple, ne le sous-estimez pas, il est extrêmement efficace.

Autun



Beaune



Au risque de vous lasser je vous propose une fois de plus quelques mots sur un de nos personnages locaux!

Né et mort à Strasbourg, juste après la fin du Moyen Âge (1457-1521), et non en 1458 comme cela est souvent mentionné, Sébastien Brant était alsacien mais allemand. En effet, l'Alsace faisait partie du Saint-Empire romain germanique à cette époque.



Sébastien Brant est célèbre pour plusieurs raisons. Il est notamment l'auteur de "La Nef des Fous" (1494), considéré comme le premier best-seller mondial. Cet ouvrage a été édité, traduit et réédité à de nombreuses reprises, notamment grâce à l'invention de l'imprimerie par Gutenberg.



"La Nef des Fous" est composée de 113 chapitres, chacun décrivant une folie humaine telle que la luxure, l'avarice, la malveillance, la vantardise, la flatterie, et bien d'autres.

Albrecht Dürer a illustré cet ouvrage avec 117 gravures sur bois. L'œuvre de Brant a également inspiré d'autres artistes, dont notamment Hieronymus (Jérôme Bosch), qui y trouva sujet à la hauteur de son imagination débordante.



Quelques images pour donner une idée du succès qu'inspira l'œuvre. Encore aujourd'hui de nombreux peintres s'emparent de ces vastes défauts qui nous habitent ...

Mais nous ne sommes peut-être pas aussi mauvais, espérons le! Une femme, grande figure spirituelle du XIIème siècle, Hildegarde de Bingen écrivit : « Le corps est le chantier de l'âme où l'esprit vient faire ses gammes ». Ces mots auront-ils traversé les années pour nous rendre meilleurs ?



Notre correspondante strasbourgeoise, Madame Viviane Riss

(Vous aussi, adressez-nous vos textes, poèmes, narrations, nous les publierons avec plaisir !)

LA GIROUETTE

Pour vous muscler le dos, assouplir votre taille et la colonne vertébrale

- Asseyez-vous bien droit(e), sur la chaise sans vous appuyer le dos sur le dossier, pieds légèrement écartés, bras tendus sur les côtés, parallèles au sol.
- En gardant la tête, le buste et les bras comme soudés, tournez le haut du corps vers la droite en expirant, revenez au centre en inspirant, puis tournez-vous de la même façon à gauche.
- Le tout dans un mouvement régulier et continu.
- À faire 10 fois de suite.



LA DANSEUSE

Pour étirer les chevilles et les mollets

Mettez-vous debout, les mains en appui sur la chaise, le corps bien droit et les bras tendus.

Commencez par faire travailler les chevilles : relevez les pointes de pieds tout en gardant les talons au sol puis faites le mouvement inverse, décollez les talons et mettez-vous sur les pointes.

Redescendez très doucement en arrière pour revenir sur vos talons.

Continuez en étirant les mollets : le genou de la jambe gauche légèrement fléchi, tendez la jambe droite en arrière en poussant lentement le talon vers le sol.

Faites le même mouvement avec la jambe gauche.

Augmentez progressivement la distance entre les pieds pour rendre l'exercice plus intense (10 fois de chaque côté).



L'ÉTAU

Pour renforcer l'intérieur et l'extérieur de vos cuisses

Assis(e) sur la chaise, jambes écartées, placez les paumes de vos mains à plat, successivement à l'intérieur et à l'extérieur de vos cuisses.

Quand vos mains sont à l'intérieur, essayez de serrer les genoux au maximum tout en y faisant opposition avec vos mains.

Quand vos mains sont à l'extérieur, servez-vous-en pour résister très fort et empêcher vos genoux de s'écarter.

Tenir quelques secondes dans chaque sens.



Ingrédients :

75g de beurre
100g de sucre fin
2 pattes feuilletées
140g de poudre d'amande
2 œufs
1 jaune d'œuf
1 fève



Étape 1 : Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette.

Étape 2 : Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou.

Étape 3 : Placer la pâte obtenue dans le moule à tarte et y cacher la fève.

Étape 4 : Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée, en collant bien les bords.

Étape 5 : Faire des dessins sur le couvercle et badigeonner avec le jaune d'œuf.

Étapes 6 : Enfourner pendant 20 à 30 min à 200°C (thermostat 6-7); vérifier régulièrement la cuisson !

À la Villa Médicis de Strasbourg, le 06 décembre, les résidents se sont réunis pour célébrer la St Nicolas autour d'un délicieux goûter.



La Villa Médicis Strasbourg a également organisé un atelier pâtisserie où résidents et équipes ont mis la main à la pâte. Résultat ? La confection des délicieux Bredeles, ces emblématiques biscuits alsaciens. Une expérience sucrée et conviviale qui a enchanté tout le monde à la Villa Médicis !



La Villa Médicis de Strasbourg, a eu le grand plaisir, également, d'accueillir Jacques Ossola, fils attentionné d'une résidente. Venu spécialement de l'Île de Ré, Mr Ossola a gracieusement offert, avec maestria, un concert de piano à sa maman et à nos autres résidents. Cette soirée, marquée par de vives émotions, s'inscrit parfaitement dans l'esprit familial des Villas Médicis. Une résidente qui était autrefois professeure de piano a elle aussi joué quelques morceaux ! Pour voir un extrait de Jacques Ossola, rendez-vous à l'adresse suivante :

<https://www.facebook.com/RSVMStrasbourg>

La galette des Rois, ce délicieux gâteau doré parsemé de frangipane ou d'autres garnitures, est une tradition profondément enracinée dans la culture française. Célébrée chaque année le 6 janvier, jour de l'Épiphanie, cette douceur sucrée rassemble famille, amis et collègues autour d'un moment convivial et gourmand.



L'origine de cette tradition remonte à l'époque romaine où les Saturnales, fêtes en l'honneur du dieu Saturne, étaient célébrées par des repas somptueux où l'on désignait un "roi d'un jour". Avec le temps, cette célébration s'est intégrée dans les festivités chrétiennes, représentant la venue des Rois mages à Bethléem pour rendre hommage à l'enfant Jésus.

Au cœur de cette galette se cache une fève, autrefois en porcelaine ou en métal. Celui ou celle qui trouve la fève devient le roi ou la reine de la journée et reçoit une couronne en papier ou en carton. Une tradition amusante qui ajoute une touche ludique à la dégustation.

La galette des Rois est bien plus qu'un simple gâteau. C'est un moment de partage et de convivialité où chaque convive espère se voir couronné roi ou reine, même si ce n'est que pour une journée. Les boulangeries et pâtisseries rivalisent de créativité pour offrir des galettes toujours plus originales, avec des saveurs variées : amande, chocolat, fruits confits, etc.

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS DERNIER

Lors de l'arbre de Noël de la Villa Médicis Dijon - Petites-Roches, Madame Patrice à conté des histoires de Noël. Il s'en est suivi un délicieux goûter. Un beau moment pour les résidents et les collaborateurs des Villas Médicis.



LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS DERNIER

Lors de l'arbre de Noël de la Villa Médicis Beaune, des Pères-Noël motards se sont invités à la Villa Médicis pour passer un moment chaleureux avec les résidents, le personnel et leurs enfants. Le but de cette rencontre était de récolter des dons afin d'améliorer le quotidien des enfants hospitalisés au CHU par le biais de l'association « Les bébés de la chouette ».



La résidence de Dijon Petites-Roches a également eu un moment festif lors de la St Sylvestre. Au programme, un menu spécial a été proposé et le chanteur Filansen a assuré l'animation musicale. Il a joué des morceaux des années 70 aux années 2000, offrant aux résidents la possibilité de sélectionner certaines chansons.



LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS DERNIER

À la Villa Médicis de St Laurent-du-Var, nos résidents ont participé à une animation sur la danse country ! Certains ont même appris quelques pas de danse. Une bonne expérience pour nos aînés !



À la Villa Médicis de Paray-le-Monial, 140 enfants d'une école voisine sont venus chanter à la résidence ! Un moment empreint de joie et convivialité.



LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS DERNIER

Toujours à la Villa Médicis de Paray-le-Monial, le Père-Noël est venu faire sa distribution annuelle de cadeaux. Un bon moment pour les résidents ainsi que les collaborateurs et leurs enfants.

