



Septembre 2025

Saveurs de vie



Vous dit tout !

SOMMAIRE

Bouger en douceur..... p. 2



Légende d'Automne..... p. 3



Festin pour la nouvelle saison..... p. 4



Jeux p. 5



Astuce santé p. 6



Infos animations p. 6



Solutions jeux p. 7



BOUGER EN DOUCEUR

L'exercice physique peut être parfois compliqué mais de simples gestes suffisent pour permettre au corps de se sentir mieux !

Testez les exercices suivants tout en pensant à votre sécurité et en les adaptant à vos capacités :

- *La marche sur place (debout ou assis)* : à faire 5 minutes à son rythme en levant bien les genoux
- *Les flexions légères des genoux* : descendre lentement et remonter en douceur. Se tenir devant une table et garder une chaise derrière soi
- *La levée des deux jambes* : être assis sur une chaise, lever ses jambes à l'horizontal. À faire 10 fois
- *L'étirement des jambes* : Étirer les lentement en prenant de grandes respirations
- *L'étirement des bras et des poignets* : Faire de petits cercles avec les bras tendus et des moulinets avec les poignets
- *L'étirement des épaules* : Faire rouler vos épaules de l'avant vers l'arrière
- *L'étirement des chevilles* : Se tenir devant une table debout devant une chaise, se hisser sur la pointe des pieds.





Perséphone et le rythme des saisons

Perséphone est la déesse de l'agriculture et la fille de Déméter et de Zeus. Elle est élevée par sa mère, sur une île cachée en Sicile et grandit loin de l'Olympe. Mère et fille sont très fusionnelles.

Hadès, frère de Déméter et souverain des enfers, cherchant une épouse, tombe sous le charme de Perséphone et l'enlève.

Déméter cherchera sa fille pendant neuf jours et neuf nuits en vain et fera périr les agricultures jusqu'à ce qu'elle l'a retrouve.

Hélios, dieu du soleil, a vu l'enlèvement et lui raconte tout.

Folle de rage, elle va réclamer sa libération mais Hadès refuse. Elle va donc voir Zeus qui ne prend malheureusement pas partie.

Sur Terre, tous meurent de faim. Les sacrifices et prières pour les dieux cessent petit à petit.

Hadès affirme que Perséphone a goûté à la nourriture des enfers ce qui l'empêche légalement de retourner sur Terre. Zeus décide de faire une entorse au règlement et proclame que sa fille pourra vivre six mois sur la Terre et le reste du temps en tant qu'épouse d'Hadès. Déméter réussit à négocier deux mois de plus.

La nouvelle vie de Perséphone explique le rythme des saisons. Le printemps représente l'engouement de Déméter à l'idée de retrouver sa fille : la nature reprend vie. L'été représente son bonheur d'être à ses côtés. L'automne symbolise l'appréhension de la séparation. Et enfin, l'hiver fait écho à sa tristesse.



FESTIN POUR LA NOUVELLE SAISON !

Chez SAVEURS DE VIE

C'EST L'AUTOMNE !

Mardi 23 Septembre

20 €

CHOIX N°1

Velouté de potimarron au lait d'amande

Filet mignon à la moutarde, macaronis
au butternut et légumes d'automne

Chaource

Crème de marron

CHOIX N°2

Velouté de châtaigne

Gigot d'agneau aux poireaux
et gratin de potimarron

Saint-Nectaire

Gâteau aux poires et noix

Commandez par téléphone au 03 25 79 26 76 ou par mail à
saveursdevie10@gmail.com AVANT LE 19 SEPTEMBRE 2025

JEU

Trouvez les 7 différences (niveau difficile)



ASTUCE SANTÉ

Les bas, chaussettes ou collants de contention ont une durée de vie de 6 mois maximum. Au-delà, il est important de les renouveler pour que la contention soit efficace.

Vous avez le droit, sur prescription médicale, à 8 paires par an (soit 2 tous les 3 mois).

À savoir : Si vos bas, chaussettes ou collants de contentions sont troués ou filés, ils ne sont plus efficaces !

Lavage : Lavez les à la main ou en machine à 30 degrés maximum. Laissez les sécher à l'air libre. Ne jamais les passer au sèche linge.

INFOS ANIMATIONS

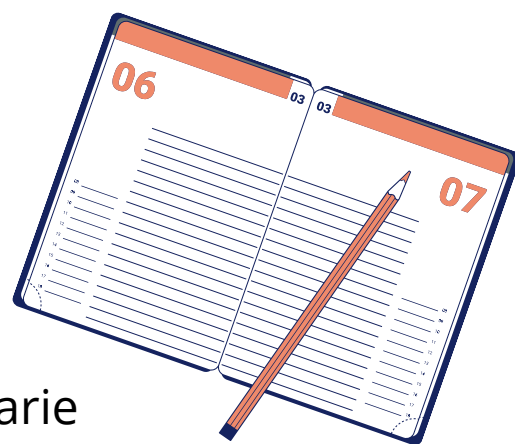
A vos agendas ! Rendez-vous en septembre pour de nouvelles activités !

Voici le planning :

Octobre : Médiation par l'animal

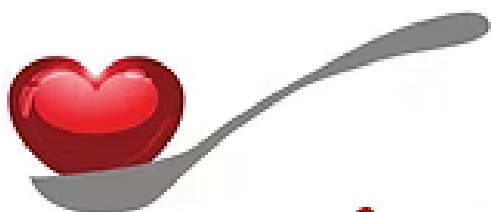
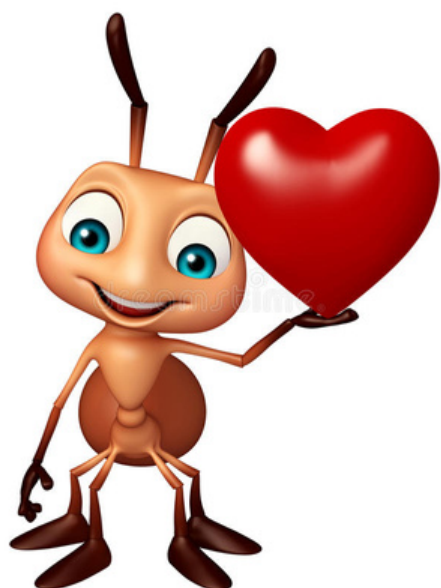
Novembre : Atelier des 5 sens

Décembre : Cinéma Utopia à pont sainte marie



SOLUTION JEU





Saveurs de vie

Vous remercie !