

# LA DÉPÊCHE ensoleillée



Cher Résident,

C'est l'heure de votre rendez-vous quotidien avec Grand-Parent et Résident.

Aujourd'hui, les résidents amateurs de jeux de société vont connaître l'origine du Cluedo.

Vous êtes prêt ? C'est parti pour notre parenthèse de bonheur !

## L'EXERCICE DE SPORT du jour



Mauricette est éducateur sportif  
à la résidence Cour des Lys à Sèvres.

Elle vous donne des conseils pour faire des  
petits exercices chez vous et rester en forme.

**1** Grandissez votre dos et placez vos mains  
paume contre paume devant votre poi-  
trine. Les coudes sont écartés à hauteur des  
épaules.

**2** Inspirez puis expirez en pressant les  
mains l'une contre l'autre, tenez 3 se-  
condes avant de relâcher.

Serrez-bien vos abdominaux en pressant les  
mains !

*Ne pas aller vite et ne pas forcer !*

## L'EXERCICE POSITIF de la semaine

À partir de cette semaine et pen-  
dant tout l'été, nous vous propo-  
sons d'écrire le feuillet de l'été  
des résidences Cogedim Club.

Vous avez reçu avec votre lettre  
une feuille. Chaque semaine, vous  
recevrez cette même feuille avec,  
à chaque fois, une nouvelle phrase  
qui vous permettra de continuer  
votre histoire.

Vous devrez rendre aux coordina-  
teurs de la résidence votre copie  
de la semaine avant de recevoir la  
suivante.

Quelques lignes suffisent, le prin-  
cipal est que votre texte soit capti-  
vant !

N'hésitez pas à former des groupes  
de résidents pour écrire ensemble.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une étude récente suggère que les gauchers  
étaient plus nombreux au Moyen-Âge que de  
nos jours.

Aujourd'hui 8% des personnes dans le monde  
sont considérées comme gauchères.

## LE COIN des joueurs

Connaissez-vous l'origine du Cluedo ?

Le Cluedo, appelé *Clue* en Amérique du Nord, est un jeu de société dont le but est de découvrir l'auteur, le lieu et l'arme d'un crime commis dans un manoir anglais.

Ce jeu familial a été inventé par Anthony Pratt et sa femme en 1943, à Birmingham. Son créateur avait d'abord baptisé ce jeu Murder (c'est-à-dire "meurtre"). Le jeu a été mis en vente pour la Première fois au Royaume-Uni

par la maison d'édition Waddington Games, en 1948, sous le nom de Cluedo (de l'anglais "clue", indice, et du latin "ludo", je joue).

A une époque où les jeux d'enquêtes policières étaient à la mode, le jeu consistait déjà à découvrir, par déduction, qui est l'assassin, quelle arme a été utilisée et dans quelle pièce du manoir le crime a été commis.

Dès 1950, le Cluedo arrive aux Etats-Unis, puis en Europe.

## L'HOROSCOPE TOUT DOUX *de la semaine*

### BÉLIER (21/03 - 19/04)

Saturne et Pluton vous ont fait prendre conscience ces dernières semaines de votre force face à l'adversité. Vos besoins ont changé. Se contenter de peu et apprécier ce peu : aimer et être aimé, accueillir tout ce que la nature vous offre, la respecter tout cela pourrait devenir votre priorité.

### TAUREAU (20/04 - 20/05)

Attendez vous à de grands changements ces mois prochains. Avec Jupiter, votre optimisme est grand. Vos rêves le seront encore plus. Avec Uranus, votre désir de liberté va vous libérer de certaines questions qui vous poursuivent depuis longtemps.

### GÉMEAUX (21/05 - 20/06)

Vous qui aimez tant bouger et sortir, ce déconfinement n'est pas à la hauteur de vos attentes. Le Soleil va vous imposer un temps d'intériorisation loin du brouhaha du monde que vous allez apprécier plus que vous ne pensez.

### CANCER (21/06 - 22/07)

Vos amis et votre famille vous ont aidé à supporter le confinement. Vous prenez chaque jour conscience de l'importance de ces liens précieux avec le soleil. En continuant à les entretenir, vous pourrez sereinement avancer.

### LION (23/07 - 23/08)

Ce n'est pas le moment de vous abattre ! Vous avez été courageux(se) lors de ce confinement, ce n'est pas le moment de mettre de côté votre optimisme légendaire. Le soleil revient et vous allez voir de nouveau la vie en rose !

### VIERGE (24/08 - 22/09)

Depuis le confinement, vous appréciez les voyages immobiles. Profitez de ce temps où il faut être prudent et privilégier les moments chez soi pour poursuivre vos découvertes et racontez les autour de vous !

### BALANCE (23/09 - 22/10)

Continuez à profiter de tous les petits moments joyeux que l'existence vous offre chaque jour. Vous avez pu retrouver un peu vos amis de la résidence, transmettez leur votre joie de pouvoir leur parler en les voyant.

### SCORPION (23/10 - 21/11)

Actuellement, vous éprouvez le besoin d'affirmer votre individualité. Prenez le temps de savourer les moments de collaboration avec les autres résidents et vous vous rendrez compte que les projets d'équipe sont appréciables.

### SAGITTAIRE (21/11 - 21/12)

Uranus va vous donner un regain d'énergie et vous amener à revoir vos activités pour ce déconfinement. Vous allez découvrir de nouvelles manières de vous distraire, de prendre soin de vous et de prendre du bon temps avec les autres.

### CAPRICORNE (21/12 - 20/01)

Oubliez Saturne le grincheux qui freine vos envolées et Pluton qui vous oblige à vous régénérer ! Priorité au partage avec ceux que vous appréciez. Vous allez vous redécouvrir de nouvelles qualités relationnelles cette semaine.

### VERSEAU (20/01 - 19/02)

C'est le moment de vous recentrer sur vous et de voir où sont vos priorités. Une nouvelle liberté s'ouvre à vous depuis deux semaines mais quelles sont vos vraies envies pour les prochaines semaines ?

### POISSONS (19/02 - 20/03)

Vous n'arrêtez pas de communiquer avec les autres, c'est votre manière d'apporter de la joie aux autres. Ne vous dispersez pas pour autant ! Gardez votre énergie pour vous faire du bien et pour vous écouter !

**À demain !**