

Le Lien

Octobre 2022

Institut Saint Joseph
de Néchin



Dimanche 30 octobre 22

Sommaire :

- Programme des animations.
- Souvenir de Sœur Edith Marie
- La bulle qui fait du bien : Sensorialité
- 10 astuces pour réutiliser le marc de café Jardin et Maison
- Recette automne : Crumble d'automne pomme, poire et banane.
- SUDOKU.
- Loisir créatif : Fabriquer des citrouilles en tissu.
- Manquez-vous de magnésium ?
- Signe du mois : Scorpion
- Un peu d'humour.
- Les nouvelles de la maison
- Les photos du mois de septembre
- Réponses aux Sudoku



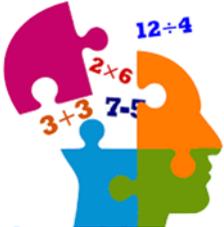
Editeur responsable : Vercauteren José, Rue de l'Institut 1 à 7730 Néchin

Rédaction : Delannay Marie-Eve, Paud Nicole, Dhonte Bénédicte, Florie Demeulemeester

Mise en page : Delannay Marie-Eve, Dhonte Bénédicte, Florie Demeulemeester.

Agrégation : P501002

Programme des animations du mois de octobre 2022.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1 octobre Prière du chapelet à la chapelle dès 16h30	2 octobre 27 ^{ème} dimanche ordinaire. Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3 octobre « Qui veut gagner des cadeaux » au local d'ergo dès 14h00 	4 octobre  au local d'Ergo dès 14h00	5 octobre Atelier créatif : Réalisation de marque-pages ou art-thérapie au local d'ergo dès 14h00 	6 octobre Calcul Mental au local d'Ergo dès 14h00 	7 octobre Atelier créatif : Marque-Pages (suite) au local d'Ergo dès 14h00 	8 octobre Prière du chapelet à la chapelle dès 16h30	9 octobre 28 ^{ème} dimanche ordinaire. Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>10 octobre</p> <p>Animation culinaire : Réalisation de gelée de poires et vanille au local d'Ergo dès 14h00</p> 	<p>11 octobre</p>  <p>BOWLING</p> <p>à la Salle des Fêtes dès 14h00</p>	<p>12 octobre</p>  <p>Lotto</p> <p>au local d'Ergo dès 14h00</p>	<p>13 octobre</p>  <p>QUIZ!</p> <p>musical sur le thème de la cuisine au local d'Ergo dès 14h00</p>	<p>14 octobre</p> <p>Ateliers Sensoriels (la vue et l'odorat) au local d'Ergo dès 14h00</p> 	<p>15 octobre</p> <p>Prière du chapelet à la chapelle dès 16h30</p>	<p>16 octobre</p> <p>29^{ème} dimanche ordinaire. Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00</p>
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>17 octobre</p> <p>Art floral : réalisation de compositions au local d'Ergo dès 14h00</p> 	<p>18 octobre</p> <p>Fêtes des anniversaires à la salle des fêtes dès 14h00</p> 	<p>19 octobre</p> <p>Jeu du trombinoscope des stars au local d'Ergo dès 14h00</p> 	<p>20 octobre</p> <p>Gymnastique : « Gamemotion » au local d'ergo dès 14h00</p> 	<p>21 octobre</p> <p>Animation musicale :</p>  <p>N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES</p> <p>au local d'ergo dès 14h00</p>	<p>22 octobre</p> <p>Prière du chapelet à la chapelle dès 16h30</p>	<p>23 octobre</p> <p>30^{ème} dimanche ordinaire. Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00</p>

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
24 octobre	25 octobre	26 octobre	27 octobre	28 octobre	29 octobre Prière du chapelet à la chapelle dès 16h30	30 octobre 31 ^{ème} dimanche ordinaire. Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>Animations en compagnie d'étudiants du 24 au 31 octobre 22: Les activités seront donc communiquées ultérieurement. La recette du lien, un crumble pommes poires et bananes sera réalisé.</p> </div>						
31 octobre					 	



**Jeudi 13 octobre 22
de 14h00 à 16h00**



Salle des Fêtes de l'Institut

**Contact : Becuwe Marjorie et Allaert Margaux
Au 069/36.27.00**

Durant cette après-midi, réalisation de petits diffuseurs d'huiles essentielles en argile qui seront mis en vente à l'accueil de l'institut au profit de la recherche contre l'Alzheimer.

Annick DELACOU



Serait heureuse de vous aux réalisés depuis son entrée à l'institut et remercie le Directeur et le personnel de lui avoir permis d'exercer sa passion, ce qui lui a facilité son intégration dans la résidence.

EXPO :

les jeudi et vendredi 6 et 7 octobre 2022
Attention changement d'horaires : de 13h30 à 16h
à la Salle des Fêtes

Souvenir de Sœur Edith-
Marie
(Edith Lenghin).



Consacrée au Seigneur le 14 août 1973, dans
la Congrégation des Filles de Saint-Joseph,
Décédée le 14 août 2022.

Totalement donnée à Dieu et aux autres, Sœur Edith puisait sa force et sa sérénité
dans sa confiance inébranlable en Dieu son Père et dans l'intercession de Marie.

Sœur Edith succèdera à la Sœur Supérieur Marie Etienne en qualité de Supérieur pour
l'Institut saint Joseph

Et travaillera, à l'institut, essentiellement au quartier Sainte Anne.

Sœur Edith quittera l'institut en 2012 pour rejoindre la Communauté à Templeuve.

On dira de sœur Edith :
Dame au noble cœur,
toujours douce, souriante et
bienveillante.
Reconnu pour sa
disponibilité et son
dévouement aux personnes.



**Sœur
Edith-Marie
Edith
LENGHIN**

LE 1^e octobre, nous fêtons Ste Thérèse de l'enfant Jésus.

Voici une petite phrase de sa part qui peut s'adresser à chacun d'entre nous.

« - Je comprends et je sais par expérience - « Que le royaume de dieu est au-dedans de nous » Jésus n'a point besoin de livres ni de savants pour instruire les âmes, Lui le Docteur des docteurs, il enseigne sans bruit de paroles... Jamais je ne l'ai entendu parler, je sens qu'Il est en moi, à chaque instant, Il me guide, m'inspire ce que je dois dire ou faire. Je découvre juste au moment où j'en ai besoin des lumières que je n'avais pas encore vues, ce n'est pas le plus souvent pendant mes oraisons qu'elles sont le plus abondantes, c'est plutôt au milieu des occupations de ma journée... »

LA bulle qui fait du bien

Sensorialité

Servez-vous de vos cinq sens, apprenez à les développer en toute occasion. Surprenez-vous à sentir, goûter, humer, toucher, écouter comme si vous découvriez votre environnement pour la première fois.



Non seulement vous allez décupler vos sensations - ce qui est somme toute très agréable ! – mais en plus, vous arriverez de mieux en mieux à vous connecter au moment présent, ce qui est excellent pour profiter pleinement de chaque instant et oublier ses soucis.

Décrivez votre récente expérience sensorielle liée à la VUE :

Décrivez votre récente expérience sensorielle liée au TOUCHER :

Décrivez votre récente expérience sensorielle liée à l'ODORAT :

Décrivez votre récente expérience sensorielle liée à l'OUÏE :

Décrivez votre récente expérience sensorielle liée au GOÛT :

10 astuces pour réutiliser le marc de café

Jardin et Maison

Le café, on le déguste noir, avec du lait ou du sucre, dans des crèmes glacées, dans des gâteaux, et même dans des plats. Mais on oublie souvent que le marc de café peut être utile à bien des choses.

Même si la plupart d'entre nous ne font que le jeter au compost, il existe une grande variété de moyens faciles de réutiliser le marc de café à la maison.

Ce n'est pas seulement bon pour l'environnement, c'est bon pour vous!

ESSAYEZ CES 10 ASTUCES POUR RECYCLER LE MARC DE CAFÉ

1. Laver la vaisselle.

Comme le marc de café est abrasif, il permet d'aider à déloger les restants de nourriture collée sur la vaisselle ou les comptoirs. Vous n'avez qu'à en saupoudrer sur un vieux chiffon et frotter ce que vous voulez nettoyer ! Assurez-vous simplement de bien rincer à l'eau savonneuse pour éviter l'odeur de café.

2. Absorber les odeurs du réfrigérateur.

Vous aimez l'odeur du café ? Eh bien, sachez qu'il peut aider à ce que votre frigo ne sente pas les vieux restants ! Remplissez un bas de nylon de marc de café et déposez-le dans le réfrigérateur.



3. Éliminer les odeurs désagréables sur les mains.

Si vous cuisinez beaucoup, vous savez que certaines odeurs, comme celles de l'ail ou de l'oignon, demeurent sur les mains longtemps. Pour vous en débarrasser, frottez simplement vos mains avec du marc de café.

4. Confectionner votre propre chandelle au café.

Faites d'une pierre deux coups ! Non seulement vous pourrez recycler le marc de votre café, mais vos vieux bouts de chandelles seront aussi mis à contribution. Votre curiosité est attisée ? Vous n'avez qu'à faire fondre la cire des chandelles, saupoudrer du marc de café à la base du moule, verser la cire, laisser refroidir et répéter l'opération.

5. Éloigner les puces sur les animaux de compagnie.

C'est bien connu, le café est un pesticide naturel. Il éloigne les insectes, mais aussi les puces sur les animaux de compagnie. Il suffit de frotter votre animal avec du marc de café et le tour est joué.

6. Maintenir la poussière au sol.

Vous avez un plancher très poussiéreux ou un foyer à nettoyer? Saupoudrez-les de marc de café. Celui-ci maintiendra la poussière ou les cendres du foyer en place et facilitera le nettoyage.

7. Rendre votre jardinage encore plus vert.

Le marc de café a de nombreux avantages pour votre jardin. Il aide à fertiliser vos plantes et vos fleurs en attirant les vers de terre désirables et en repoussant les visiteurs indésirables comme les fourmis, les limaces et même les chats de quartier. Y a-t-il quelque chose que le café ne peut pas faire ?



8. Réparer les égratignures sur les meubles de bois foncé.

Recouvrez le bout d'un coton-tige de marc de café et frottez-le sur les égratignures ; elles disparaîtront instantanément. En général, plus le meuble est foncé, plus l'usage du marc de café fonctionne bien.

9. Faites-en de la teinture.

Le marc de café trempé dans l'eau peut également servir à donner au papier un ton sépia et un aspect vieilli. Comme la plupart des usages artistiques du marc de café, tout ce que vous avez à faire est de l'humidifier à nouveau, puis de teindre ce qui vous plaît : du tissu aux œufs de Pâques.

10. Nettoyer la tuyauterie.

Regardez tous vos soucis ménagers disparaître dans l'évier. Vous n'avez qu'à mettre un peu de marc de café dans le drain et y ajouter quelques gouttes de savon à vaisselle, puis de l'eau bouillante. Vos tuyaux se retrouveront aussitôt propres et dégagés !

Recette automnale : Crumble d'automne pomme, poire et banane

A l'approche de l'automne, nous vous proposons la recette d'un dessert réconfortant !

Temps : 50 min

Niveau : Facile

Au bon goût noisetté, ce crumble aux poires, aux pommes et aux bananes va vous faire croustiller de plaisir...

INGRÉDIENTS :

Pour 6 PERS.

- 3 pommes
- 2 poires
- 2 bananes
- 12 carrés de chocolat noir à pâtisser
- 70 g de cerneaux de noix
- 150 g de farine
- 75 g de sucre en poudre
- 75 g de cassonade
- 100 g de beurre doux mou + un peu plus pour le plat
- 1 citron jaune non traité
- 1 sachet de sucre vanillé



PRÉPARATION :

- Préparation 20 min
- Cuisson 30 min
- 1/Préchauffez le four à 180°C ou sur th. 6.
- 2/Coupez en deux le citron jaune et pressez-le afin de récupérer son jus. Retirez-y les pépins si besoin.
- 3/Épluchez et coupez-en deux les pommes et les poires. Retirez les tiges, les cœurs et les pépins, puis coupez-les en quartiers.
- 4/Pelez les bananes, puis coupez-les en rondelles.
- 5/Placez les quartiers de pommes et de poires ainsi que les rondelles de bananes dans un récipient, puis ajoutez-y le jus de citron. Mélangez bien à la cuillère jusqu'à ce que les morceaux de fruits soient bien enrobés.
- 6/Beurrez un plat allant au four. Déposez les morceaux de fruits dans le fond du plat, puis recouvrez avec les carrés de chocolat noir. Réservez de côté.
- 7/Coupez le beurre en petits dés.

- 8/Concassez les cerneaux de noix afin d'obtenir une poudre fine.
- 9/Versez la farine, la poudre de noix, les dés de beurre, le sucre en poudre, le sucre vanillé et la cassonade dans un saladier.
- 10/Malaxez le tout avec vos doigts pendant plusieurs minutes jusqu'à obtenir une pâte sableuse qui s'effrite.
- 11/Répartissez la pâte sableuse sur les morceaux de fruits et de chocolat dans le plat.
- 12/Enfournez le plat dans le four préchauffé et laissez cuire le crumble pendant 30 min environ ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.
- 13/À la sortie du four, laissez tiédir le crumble pendant quelques instants sur une grille.
- 14/Servez ce crumble pommes, poires et bananes tiède ou froid accompagné de glace à la vanille ou de crème fouettée.

Bon appétit !

SUDOKU

• SUDOKU • GRILLE N°13 • MOYEN •

• SUDOKU • GRILLE N°36 • DIABOLIQUE •

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

www.fortissimots.com

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

www.fortissimots.com

Loisir créatif : Fabriquer des citrouilles en tissu

Nous vous invitons, ce mois -ci, à faire rentrer l'automne dans votre maison grâce à un tutoriel tout simple et rapide à faire.

Voici comment réaliser de grosses citrouilles douces dans les couleurs de l'automne.

L'avantage de ce tutoriel, c'est que vous pouvez le réaliser **sans machine à coudre**. Même les plus débutant(e)s arriveront à faire quelque chose de super chouette.

C'est également une bonne idée d'activité à faire avec les enfants. Il faudra bien les occuper pendant les vacances scolaires !

Vous pouvez réaliser plusieurs citrouilles de différentes tailles et couleurs car ensemble elles en jettent plus que toutes seules.



Temps : 1h

Niveau : Facile

Pour ce tuto, vous aurez besoin de :

- Ouate de rembourrage 1000g



- Aiguilles à coudre - Assortiment x 30 pcs



- Tissu de votre choix

Étapes de fabrication :

Réaliser la citrouille :

1/ Rassembler le matériel et découper le tissu en rectangle



Coudre le premier côté

Pliez-en deux le rectangle, endroit contre endroit, pour obtenir un carré. Coudre le côté opposé au pli.

Coudre le second côté

A l'aide d'une aiguille à coudre et d'un fil solide, coudre au point droit un des deux côtés. Attention, une fois arrivé au bout, ne faites pas de nœud et laissez un peu de longueur avant de couper le fil

Froncer le tissu



Tirez délicatement sur le fil que vous venez de laisser pour froncer le tissu. Serrez bien et faites un bon nœud.

Retourner et rembourrer

Retournez sur l'endroit. Vous obtenez un pochon. Rembourrez

l'ouverture bien fermement.

Coudre le dernier côté



Reprenez une aiguille et votre fil solide. Piquez au point droit tout autour de l'ouverture. Laissez quelques cms de longueur de fil sans faire de nœud.

Fermer le pochon



Tirez délicatement sur le fil pour froncer le tissu et ainsi fermer le pochon. Serrez bien et faites un nœud.

Mettre en forme



Une fois le baluchon fermé, munissez-vous d'une grosse aiguille et d'un fil de coton épais. Piquez au niveau de la fermeture du baluchon, et traversez-le. Serrez bien. Repiquez au niveau du premier point et ainsi de suite (6 ou 8 fois) pour former les quartiers de la citrouille.



Réaliser la queue :

Plier en deux une chute de tissu vert, endroit contre endroit. Dessiner la queue de la citrouille. Coudre sur le trait. Détourer le surplus de couture, et utilisez éventuellement des ciseaux cranteurs pour un plus beau rendu.

Retourner et rembourrer

Retournez sur l'endroit et rembourrez bien fermement.



Finitions de la citrouille en tissu

Positionnez la queue sur la citrouille et coudre à petits points.

Faire plusieurs citrouilles en tissu pour une décoration complète !



Vous pouvez maintenant décorer votre maison et faire des citrouilles en tissu en plusieurs formats : **Amusez-vous !**



Manquez-vous de magnésium ?



Ni synthétisé ni stocké par l'organisme, le magnésium est notamment indispensable à l'immunité et au bon équilibre nerveux. Quand et comment bien faire le plein et se supplémenter ?

Lié à plus de 300 réactions cellulaires de l'organisme, le magnésium participe activement à **l'équilibre émotionnel** (en stimulant **la sérotonine**, neurotransmetteur du bien-être), **la contraction musculaire** (y compris cardiaque), **la santé osseuse** (en fixant le calcium), le tonus, mais aussi à **l'immunité** en stimulant la production de globules blancs... D'où l'intérêt de ne pas en manquer !

Magnésium : les signes d'une carence

Près de 80% des Français manquent de magnésium. **Un déficit difficile à détecter par dosage sanguin, car 99% du magnésium se trouve à l'intérieur des cellules. Mais il existe d'autres indicateurs :**

Les signes visibles

Nervosité, anxiété, **stress** ; sensation d'une boule au niveau de la gorge et du plexus solaire ; palpitations ; **troubles du sommeil** ; fatigue ; maux de tête et/ou diarrhées chroniques; crampes; paupières qui sautent; fourmillements ou tremblements surtout au niveau des mains et bouche; chute des cheveux.

Les facteurs de risques

Outre une alimentation déséquilibrée, nuisent à l'absorption du magnésium et favorisent même sa fuite: la prise de diurétique au long cours, **les régimes hypocaloriques**; certaines maladies de l'intestin, du **rein**, le **diabète**; le tabagisme; le sport intensif (le magnésium file dans la sueur); le **stress**, surtout celui lié au **bruit**...

Magnésium et alimentation : les meilleures sources

Ni fabriqué ni stocké par l'organisme, le magnésium doit être apporté régulièrement et en priorité par l'alimentation. De nombreux aliments en contiennent et aident à combler les **apports journaliers conseillés : 420mg pour les hommes et 360mg pour les femmes.**

À privilégier

Certaines **eaux** (Hépar 110mg/l); légumes :**épinards**; haricots blancs; produits de la mer (bulots; **sardines à l'huile** égouttées).

Parmi les sources les plus riches à grignoter

Graines de courges, cacao cru, **chocolat noir** à 70%, noix du Brésil ...



À éviter

L'abus de produits raffinés (**pain, pâtes, riz blancs**), gras et industriels (plats tout prêts), raison majeure d'un déficit en magnésium. Plus encore en prenant de l'âge, ce qui ralentit l'absorption du magnésium. Gare aussi au café et alcool en excès qui le font fuiter.

Magnésium et suppléments : les meilleures formes

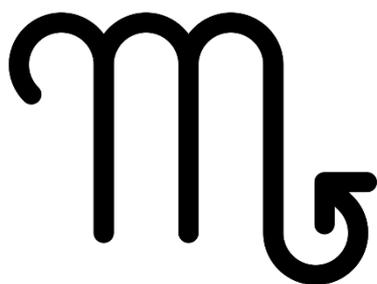
En cas de facteurs de risques, les apports conseillés peuvent grimper jusqu'à 600mg/ jr sur avis médical. Idem en cas de troubles cardiaques, arthrose, tendinites, faible résistance aux infections. Cures régulières de 6 jours sur 7, 3 semaines sur 4.

Quel complément ?

Prenez toujours un avis médical, car il existe diverses formes de magnésium: le bisglycinate (très bien assimilé, mais coûteux), le citrate de magnésium (bonne biodisponibilité), le chlorure de magnésium (laxatif à petite dose), le gluconate (peu absorbé); le lactate de magnésium (risque d'accroître les crampes sportives)... Sachez aussi que l'action du magnésium est augmentée associée à la vitamine B6, la taurine, le **rhodiola rosea** ou la **passiflore**. Et que la **vitamine D** est nécessaire à son assimilation (et vice versa).

Quelles précautions ?

- **En excès, toutes les formes de magnésium peuvent entraîner diarrhées et/ou douleurs intestinales** et conduire à diminuer ou stopper les prises.
- La mention **magnésium marin produit naturel**, n'est pas forcément la panacée, car tout dépend des teneurs- variables- des différents sels de magnésium entrant dans la composition.
- Excellent, **le glycérophosphate de magnésium est en revanche déconseillé en cas d'insuffisance rénale** ou forte consommation de sodas et aliments industriels.



Scorpion

- **Date de naissance du scorpion** : du 23 octobre au 21 novembre
- **Points forts** : Sens tactique, ténacité
- **Qualités** : Lucidité, pugnacité
- **Défauts** : Agressivité, noirceur
- **Vos pierres** : Grenat, Rubis
- **Votre planète** : Mars-Pluton
- **Votre élément** : Eau
- **Vos couleurs** : Rouge, gris
- **Vos métaux** : Fer
- **Partie du corps correspondante** : les organes génitaux

La signification du signe astrologique du Scorpion

Mars et Pluton sont les astres qui gouvernent le Scorpion, votre **instinct** vous pousse à vous exprimer avec passion et à vivre intensément vos émotions. Vous allez au fond des choses et jusqu'au bout des situations. La sensualité et le pouvoir vous guident mais votre esprit est avant **tout rebelle, anti conformiste et critique**.

Dans vos rapports avec autrui, vous laissez parfois poindre une certaine agressivité et même de la jalousie mais heureusement votre lucidité vous permet de vous remettre en question : vous êtes en constante évolution.

SCORPION CÉLÈBRES

*Alain DELON 08/11/1935
Patrick SEBASTIEN 14/11/1953
Catherine DENEUVE 22/10/1973
Hillary CLINTON 26/10/1940
Pelé 23/10/1940*

*Célèbre à l'institut
Derycke Lucie
Infirmière en Chef
(24/11)*

Un peu d'humour ...



Quel est le Comble pour :

Une fée

(oublier sa baguette chez la boulangère)

Que fait une vache qui réfléchit les yeux fermés ?

(Du lait concentré)

Quel est le point commun entre un parachute et l'humour ?

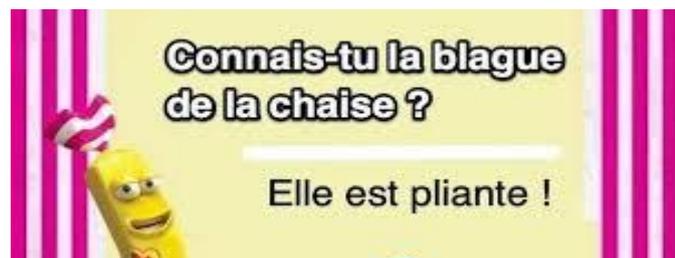
Quand on n'en a pas, on s'écrase !

Une oie parle à un canard

– BRR j'aurais du mettre une laine, j'ai la chair de poule !
Le poulet : – Tu m'étonnes, il fait un froid de canard.

Un ami m'a dit que les mots ne blessent pas !!!

Je lui ai jeté un dictionnaire. Je crois qu'il a changé d'avis !!



POURQUOI LE
PÊCHEUR EST IL TOUT
MAIGRE ?



PARCE QU'IL
SURVEILLE SA LIGNE.

blague-drole.fr



POURQUOI LES
POLICIERS N'ONT-ILS-
PAS DE RIDES ?



CAR ILS ONT LA PEAU
LISSE

blague-drole.fr



Les nouvelles de la maison

Les anniversaires du mois de septembre :

Parmi les résidents :

Me Denayer Ginette (03/10) ; Me Messiaen Agnes (06/10) ; Me Duquesne Martha (12/10) ; Me Foucart Louissette (16/10) ; Me Masse Zvindeau Yvette (17/10) ; Me Delhoutre Jacqueline (19/10) ; Me Conratte Sylvianne (26/10) ; Mr Gregoire Pol (26/10)

Parmi le personnel :

Allaert Margaux (03/10) ; El Ghaidi Fatiha (06/10) ; Plancq Maddy (13/10) ; Vlieghe Thérèse (13/10) ; Peirs Martine (18/10) ; Boniface Catherine (30/10) ; Terryn Victoria (30/10)

Ils nous ont rejoints :

- Me Scrive Chantal (SJo)
- Me Chedaille Bernadette (Cantou)
- Me Coopman Raïs (SJo)
- Me Jouveneau Paulette (SJo)

Nos pensées et nos prières accompagnent :



Mr Hollemaert Marcel : le 06/09

Mr Anzolini Gina : le 12/09

Me Lemar : le 24/09

Réponses au Sudoku.

• SUDOKU • SOLUTION DE LA GRILLE N°13 • MOYEN •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°36 •

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

Les photos du mois de septembre.



