

🍂 La Gazette d'Auxiliadom Caen — Octobre 2026

Bienvenue dans votre gazette du mois ! Au programme : douceur automnale, couleurs chaudes et bonne humeur pour entrer ensemble dans la belle saison. 🧡



Le Mot de l'Équipe

> « Prendre soin, c'est aussi accompagner les saisons de la vie. »

Ensemble pour l'automne 🍂

Octobre marque une nouvelle saison, pleine de projets et d'énergie retrouvée. Nous sommes à vos côtés pour vous accompagner avec chaleur et bienveillance.

Un bel octobre à vous tous 🧡

Toute l'équipe Auxiliadom Caen vous souhaite un mois doux et coloré. Prenez soin de vous. 🍁

Présentation d'Auxiliadom

Chez **Auxiliadom**, notre mission va bien au-delà de l'aide aux gestes du quotidien : nous tissons du lien social et humain. Nous nous engageons à garantir une autonomie durable et sereine aux personnes âgées et en situation de handicap, en leur permettant de rester chez elles dans les meilleures conditions.

Nos Services Personnalisés



Aide à la toilette



Aide aux repas



Entretien du logement



Accompagnement extérieur



Présence et compagnie



Vie sociale

🎀 Octobre Rose : Ce mois-ci, nous avons décidé de vous gâter ! 💗

À l'occasion d'Octobre Rose, Auxiliadom se mobilise pour soutenir la sensibilisation au cancer du sein et rappeler l'importance du dépistage et de la prévention. 🌸

Et parce que ce mois est aussi placé sous le signe du partage et de la solidarité, nous avons décidé de vous gâter ! 🎁💕

De jolies attentions, une touche de rose et surtout beaucoup de bienveillance 🩷





> 🎀 **Ensemble, mobilisons-nous pour Octobre Rose !**

🏅 Auxiliadom à Caen Ça Bouge

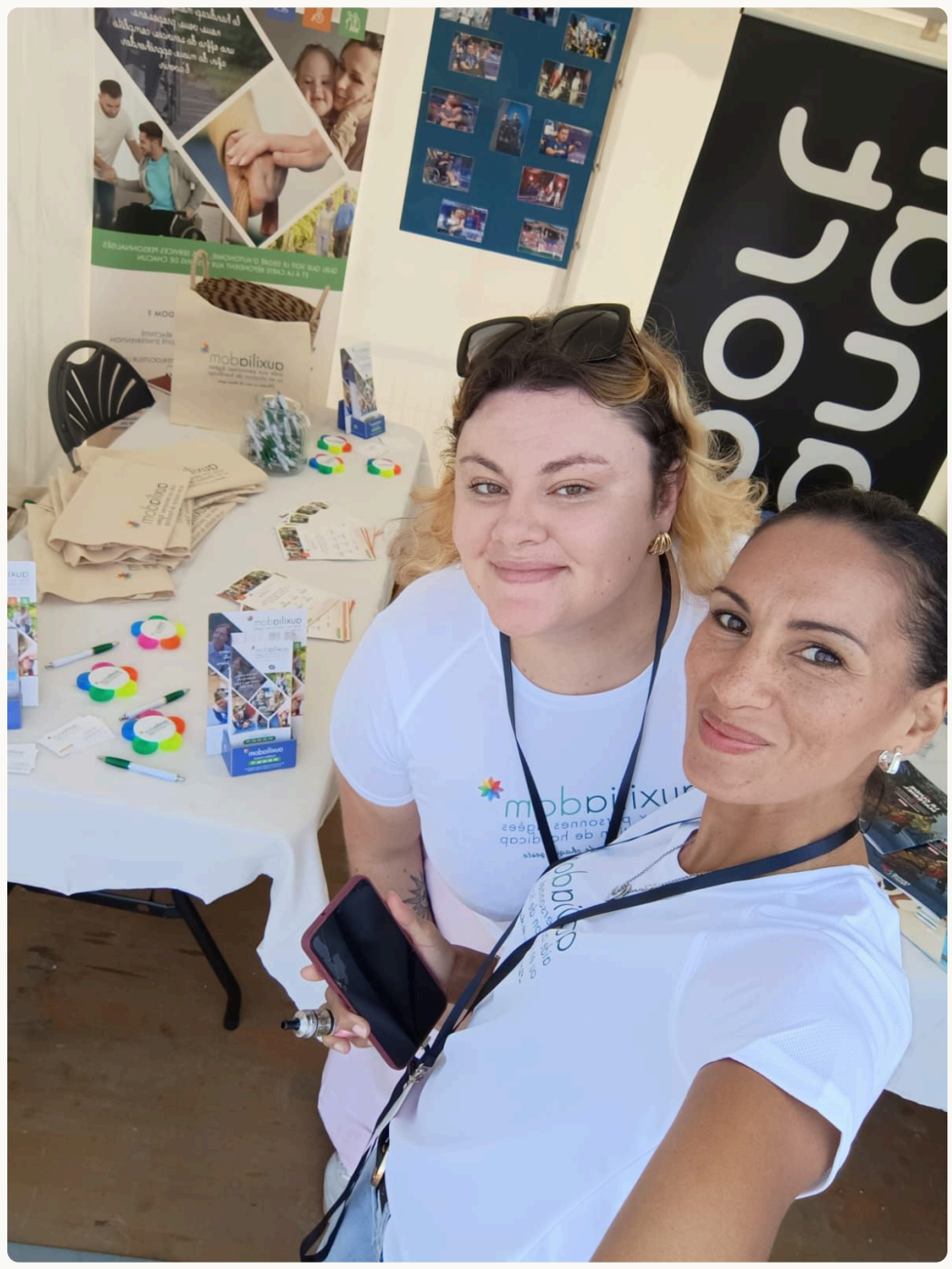
Auxiliadom a eu le plaisir de s'inscrire dans la dynamique de Caen Ça Bouge, un événement placé sous le signe de l'inclusion, du sport et du partage. 💪

- 📅 Du 1er au 4 octobre 2026
- 🌐 Pour en savoir plus sur l'événement : **https://caencabouge.fr/**
- 📹 **Revivez l'événement en vidéo**

Organisé en partenariat avec la Fédération Française Handisport – Comité du Calvados, cet événement a notamment été marqué par la présence exceptionnelle d'**Aurélie Aubert**, notre ambassadrice et championne paralympique de Boccia, accompagnée de son entraîneuse Claudine LLOP. Leur présence a permis de mettre en lumière les valeurs du sport, de l'inclusion et du dépassement de soi. 🏆







🏅 Événements handisport et sport adapté à Caen et dans le Calvados — novembre 2026

3 novembre 2026

🏐 **Hand adapté**

📍 Sannerville (Calvados), de 14 h à 15 h

Séance de handball adapté, accessible selon les capacités de chacun.

12 novembre 2026

💼 **Atelier préparatoire au Handi Forum**

📍 France Travail Caen Fresnel, de 9 h à 11 h

Préparation à un job dating dédié à la rencontre de partenaires et d'entreprises inclusives.

16 novembre 2026

🤝 **Handi Forum**

📍 Caen

Job dating consacré à l'emploi et à l'inclusion des personnes en situation de handicap.

📅 Calendriers à surveiller pour d'autres événements sportifs :

- Comité Régional Handisport Normandie : https://www.handisport-normandie.org/
- Sport adapté dans le Calvados : https://openagenda.com/fr/sport-calvados/

🥇 Retour sur Octobre : Les Coulisses du Sport avec Martin Fourcade

En octobre, Auxiliadom a été invité à "Les Coulisses du Sport", organisées par Exaequo Communication à Caen, autour de Martin Fourcade, sextuple champion olympique de biathlon, 13 fois champion du monde et septuple vainqueur du classement général de la Coupe du monde.

Valeurs retenues : persévérance, dépassement de soi, résilience, engagement.

- 🤝 Le sport comme levier d'inclusion et de lien social
- 💪 Le sport pour renforcer la confiance en soi
- 🌟 Le sport pour valoriser chaque progrès

Chez Auxiliadom, l'inclusion se construit ensemble, un jour après l'autre 💙

Merci à Exaequo Communication ! 🙏





🥣 Recette du Mois : Velouté de Topinambour, Panais & Noisettes

Un velouté d'automne simple et réconfortant, à base de légumes oubliés riches en fibres. Son goût doux, légèrement sucré, se marie à merveille avec les noisettes. Sans crème, mais tout aussi onctueux !

⏱️ **Préparation :** 15 min · **Cuisson :** 25 min · **Parts :** 4

🛒 Ingrédients (4 parts)

- 500 g de topinambours
- 2 panais
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 L de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 30 g de noisettes concassées
- Sel, poivre
- Une pointe de muscade

👩‍🍳 Préparation

1. Éplucher les topinambours et les panais, puis les couper en morceaux
2. Faire revenir l'oignon émincé et l'ail dans l'huile d'olive
3. Ajouter les légumes et faire suer quelques minutes
4. Verser le bouillon et laisser mijoter 25 min
5. Mixer jusqu'à obtenir un velouté lisse, assaisonner avec sel, poivre et muscade
6. Servir chaud, avec des noisettes torréfiées et un filet d'huile d'olive

🍂 Astuce

Les topinambours sont riches en inuline, une fibre bénéfique pour la flore intestinale. Si vous n'y êtes pas habitué, commencez par une petite portion.

🥄 Autres soupes originales et bonnes pour la santé à découvrir

- Soupe de chou rave et pomme au curcuma
- Velouté de crosnes au gingembre
- Soupe de rutabaga, carotte et lait de coco



⭐ Les Signes du Zodiaque de Novembre

♏ Scorpion — 23 octobre au 21 novembre

Signe d'eau, **intense, intuitif, déterminé et profondément loyal** — Le Scorpion va toujours au fond des choses et transforme chaque défi en véritable force.

✨ **Novembre 2026 :** Votre intuition est particulièrement vive ce mois-ci : faites-lui confiance pour prendre des décisions importantes. Votre détermination vous permet de mener à bien un projet qui vous tient à cœur. Côté cœur, la loyauté de vos proches vous apporte un grand réconfort. 🌙

♐ Sagittaire — 22 novembre au 21 décembre

Signe de feu, **optimiste, curieux, passionné d'aventure et franc** — Le Sagittaire voit toujours le verre à moitié plein et aime explorer de nouveaux horizons.

✨ **Novembre 2026 :** Un mois plein de belles surprises ! Votre curiosité vous conduit vers des rencontres enrichissantes et des idées stimulantes. Osez proposer une petite escapade ou un projet nouveau : votre enthousiasme sera contagieux. Votre franchise, appréciée de tous, renforce vos liens. 🏹



🎬 Le Jeu du Mois : Le Quiz Cinéma de Novembre

Retrouvez le film à partir d'indices, **seul ou en groupe**, confortablement installé à la maison ! Six questions pour tester votre culture cinéma, du rire à l'émotion.

🎬 Question 1

Quel film de 2008, avec Kad Merad et Dany Boon, se déroule dans le Nord de la France ?

📽️ Question 2

Quel film de 1966, avec Bourvil et Louis de Funès, se passe dans le Paris occupé ?

🎞️ Question 3

Quel film musical de 1964, avec Catherine Deneuve, est entièrement chanté et tourné en Normandie ?

🍿 Question 4

Quel film de 2001 suit une jeune serveuse de Montmartre jouée par Audrey Tautou ?

🎭 Question 5

Quel film de 2011 raconte l'amitié entre Omar Sy et François Cluzet ?

🌊 Question 6

Quel film de 1988 de Luc Besson parle de plongée en apnée ?

🎬 Réponses

1. **Bienvenue chez les Ch'tis** (2008)
2. **La Grande Vadrouille** (1966)
3. **Les Parapluies de Cherbourg** (1964)
4. **Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain** (2001)
5. **Intouchables** (2011)
6. **Le Grand Bleu** (1988)

💬 Le Saviez-Vous ?

La Pensée du Mois d'Octobre

> 🍂 *« La vie recommence quand l'air devient frais à l'automne. » — F. Scott Fitzgerald*

Et vous, quelle est votre feuille d'automne préférée ?

🍁 Pourquoi les feuilles changent-elles de couleur ?

Quand les jours raccourcissent, la chlorophylle (le pigment vert) disparaît et laisse apparaître les jaunes et orangés ; les rouges sont fabriqués par l'arbre à l'automne.

⏰ Dimanche 25 octobre 2026 : on gagne une heure !

Passage à l'heure d'hiver : à 3 h il sera 2 h, on dort une heure de plus ! Pensez à reculer les horloges.

🏛️ L'Abbaye aux Hommes à Caen

Fondée par Guillaume le Conquérant au XIe siècle, cette abbaye abrite aujourd'hui l'hôtel de ville de Caen. Le duc de Normandie, devenu roi d'Angleterre, y repose depuis 1087 — un lieu à découvrir lors d'une belle promenade d'automne, accompagné(e).

📚 Livres, Séries & Films du Mois — Octobre 2026



📖 LIVRE DU MOIS

"La Gloire de mon père" de Marcel Pagnol

Les souvenirs d'enfance de Marcel Pagnol en Provence, racontés avec humour, tendresse et nostalgie. Une lecture douce et accessible, pleine de joie de vivre, qui ravive les souvenirs et réchauffe le cœur. Idéal pour les longues soirées d'automne.



📺 SÉRIE DU MOIS

"Un Village Français" (France 3)

Une série historique captivante sur la vie d'un village sous l'Occupation. Chaque épisode est riche en émotions et en humanité. Disponible en replay sur France.tv et en DVD.



🎬 FILM DU MOIS

"Coco" (2017) — Disney/Pixar

Un film magnifique sur la mémoire, la famille et le passage du temps, à l'occasion de la Fête des Morts (Día de los Muertos). Émouvant, coloré et universel, il touche toutes les générations. Disponible sur Disney+ et en DVD.

Ces belles découvertes culturelles sont parfaites pour les soirées d'automne ! N'hésitez pas à les partager avec vos proches ou auxiliaires — les histoires rapprochent les cœurs. 🍂

🧘 Le Coin Bien-Être : 5 Gestes Simples pour Bien Vivre l'Automne à la Maison

L'automne est une saison propice au cocooning et à la douceur. Voici quelques conseils chaleureux pour prendre soin de vous et faire de votre intérieur un véritable havre de paix.

Gymnastique Douce Assise

Adaptez l'activité physique à vos capacités. Quelques étirements doux ou mouvements assis stimulent la circulation et maintiennent la souplesse. Votre corps vous remerciera !

Bien S'hydrater

Même si la soif se fait moins sentir, l'hydratation reste essentielle. Buvez régulièrement de l'eau, des tisanes chaudes ou des bouillons. Cela aide à maintenir votre énergie.

Profiter de la Lumière Naturelle

La lumière du jour aide à réguler votre horloge biologique et améliore votre humeur.

Garder le Lien Social

L'automne est parfait pour se connecter. Un coup de fil à un proche, une petite visite entre amis ou un moment partagé réchauffe le cœur et éloigne la solitude.

Routine de Sommeil Apaisante

Préparez votre corps et votre esprit au repos. Avant de dormir, évitez les écrans, privilégiez une lumière tamisée et un bon livre. La qualité de votre sommeil est primordiale.





🧡 À Bientôt de Toute l'Équipe Auxiliadom !

L'automne s'installe doucement… Nous vous souhaitons de profiter pleinement de ces **jours colorés** : une promenade dans les feuilles dorées, un moment en famille, une tasse de thé bien chaud au coin du feu 🍂

Et pour le mois prochain, rendez-vous en **novembre** pour découvrir notre prochaine gazette, pleine de chaleur et de bonnes idées pour traverser l'automne ensemble ! 🌿

En attendant, toute l'équipe Auxiliadom reste à vos côtés. N'hésitez jamais à nous appeler — nous sommes là pour vous, avec le sourire ! 🌸

⭐ Votre Avis Compte Pour Nous !

Un mot de votre part, c'est un monde pour nous. 💛

Chaque avis que vous partagez est précieux. Il aide d'autres familles à trouver un accompagnement de confiance pour leurs proches, et nourrit l'engagement et le sourire de toute notre équipe au quotidien.

📝 **Partagez votre expérience** — Quelques mots suffisent : comment vous sentez-vous accompagné(e) ? Qu'est-ce qui fait la différence pour vous au quotidien ?

🌟 **Aidez d'autres familles** — Votre témoignage guide des proches qui cherchent, comme vous, un accompagnement humain et de qualité.

👉 **Laisser un avis sur Google**

Merci du fond du cœur — toute l'équipe Auxiliadom 🙏

Partenaires

