

Quoi de neuf sur le plateau ?

LE JOURNAL DES RÉSIDENTS DU PLATEAU DE PLAISIR

LE MOT DU PRÉSIDENT

Alors que l'hiver s'éloigne petit à petit, nos activités n'ont pas eu à trop souffrir du froid intense qui a sévi sur notre quartier comme sur l'ensemble du pays. Au contraire, notre troc des livres en début d'année a été un grand succès, tout comme la fête de Noël en décembre dernier. Il est plaisant de voir que ces nouvelles animations, lancées seulement lors de la saison précédente ont trouvé leurs marques et font maintenant pleinement partie du programme de l'association. Un des moments forts de l'année est le carnaval, que nous faisons évoluer cette année avec un thème pour les déguisements et un char que nous vous invitons à venir décorer lors d'ateliers. Nous comptons vivement sur votre participation ! Comme nous avons étendu le troc des livres aux CD et DVD, la bourse aux plantes devient elle le troc vert ! Afin de mieux vous informer sur nos activités régulières, vous trouverez dans chaque numéro la présentation de l'une d'entre elles. Nous commençons cette fois par la sophrologie, dont les cours sont animés par Christiane. Ces cours de relaxation remportent en effet un vif succès dans un environnement où le stress est malheureusement de plus en plus présent.

Enfin, deux nouveaux membres ont été élus lors de la dernière assemblée générale, Delphine et Brigitte, qui viennent renforcer l'équipe. Nous leur souhaitons la bienvenue parmi nous et nul doute que leur aide sera précieuse.

Patrick GIBASSIER

SOMMAIRE

Page 2

- Découvrir la sophrologie
- Dans notre quartier... : le parking des écoles Wallon et Vallès

Page 3

Les animations à venir:

- Le carnaval
- Le troc vert
- La visite des fontaines de Versailles
- La sortie découverte en pays Orléanais

Page 4

- Retour sur les animations de novembre, décembre et janvier
- Mots croisés



A VOS AGENDAS

Ateliers du carnaval (détails en page 3)

10 Mars - 10h30-12h30

17 Mars : 10h30-12h30

24 Mars : 10h30-12h30

Salle Jean Moulin

Ateliers terre

10 Mars : 11h30-13h30 et 14h-15h30

Chez N. Champy, 18 rue F. Coppée

Carnaval

25 Mars - Départ à 14h30

RV devant la salle des fêtes des Gâtines

Troc vert

31 Mars - 14h-17h

Salle Jean Moulin

Sortie découverte - Versailles

4 Mai - après-midi

RV Parking salle des fêtes des Gâtines

Sortie découverte - Orléans

12 Mai - 8h-19h30

RV Parking salle des fêtes des Gâtines

FOCUS SUR ... LA SOPHROLOGIE

Vous avez dit sophrologie ? Voici quelques témoignages de professionnelle et de participants qui donnent bien envie de découvrir cette activité (l'année prochaine...)



« C'est avec beaucoup de plaisir que je retrouve mes deux groupes de sophro-relaxation les samedis après-midi. La pratique assidue et régulière permet à chacun de retrouver son calme intérieur, mieux gérer son stress, ses émotions, grâce à des exercices simples de relaxation dynamique et de respiration. La respiration consciente permet de se recentrer, vivre l'instant présent, calmer son mental et faire le plein d'énergie vitale. Avoir ainsi conscience de ce qui se

passé en soi et autour de soi, revenir à ses sensations et à ses émotions pour mieux se comprendre, savourer les bons moments de la vie. Apprendre à vivre au présent permet de mieux vivre son passé et d'anticiper son futur positivement. Savoir se créer des espaces de pause intérieure, afin de revenir vers soi, s'observer, se réajuster, respirer, cette capacité de concentration et d'attention permet d'éveiller sa conscience et de retrouver une vision positive et une meilleure santé. C'est ce que je vous souhaite pour cette nouvelle année 2012. »

Christiane Chébiri (animatrice)

Tout d'abord je remercie Christiane pour son accueil très chaleureux. Elle a su créer un groupe où tout le monde se sent bien (enfin moi, je me sens bien!), où les gens parlent sans retenue, sans complexe, chacun est à l'écoute (et aujourd'hui c'est important...). Au début je me disais, 3 heures, cela va être long et en fait pas du tout, car on est tellement bien à la fin de la séance.

On reprend conscience que l'on a un corps avec 5 sens et un esprit. Je ne pratique pas tous les jours mais quand je ne me sens pas bien, j'utilise beaucoup la respiration abdominale.

Je pense qu'il faut que l'apprentissage fasse son chemin. C'est une amie qui m'a

parlé de ce cours et franchement je ne regrette rien. Au contraire je le conseillerai à tous ceux qui ont besoin de faire une pause (corps et esprit), un peu comme un bilan de compétence.

Françoise Chéry (participante)



Une amie m'avait parlé de la sophrologie, m'expliquant ses bienfaits, la relaxation intense que l'on ressentait après la séance, Alors je me suis dit, pourquoi ne pas essayer ? C'est ainsi que je me suis inscrite au cours mensuel de Christiane.

Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui, comme moi, subissent le stress de la vie moderne, ne savent pas comme on dit « lâcher prise », ont du mal à s'endormir ou ressentent de drôles de petites douleurs (brulures d'estomac, trapèzes coincés, mâchoires douloureuses,), bref, tout un ensemble de petits maux somme toute assez courants dans notre vie moderne.

Tous les cours se déroulent de la même manière :

- d'abord un tour de table pour que chacun s'exprime sur ses petits tracas quotidiens.
- ensuite un peu d'explications théoriques sur la sophrologie.
- puis LA séance de relaxation proprement dite. Là on essaie (ce qui n'est pas toujours évident mais on y travaille !!) de chasser les idées de son mental, de respirer profondément, de

relâcher chacun de nos muscles. Une fois bien détendus, à chaque séance, on explore de nouvelles techniques (comme par exemple le fait de visualiser des images agréables ou d'évoquer des pensées positives,).

et enfin après notre réveil un dernier tour de table où chacun peut donner son ressenti, expliquer ce qu'il a apprécié (ou pas d'ailleurs) dans la séance.

Effectivement, en sortant du cours de Christiane, je me sens beaucoup mieux, plus légère. Et puis, on repart avec plein d'astuces et techniques qui peuvent être réutilisées seul ; c'est d'ailleurs le principal but du cours : pratiquer lors des séances des exercices simples pour pouvoir les réutiliser facilement par la suite.

Sandrine Dubois (participante)



des séances de sophrologie, par

le passé, en d'autres lieux et dans des conditions différentes, séances où les exercices corporels et respiratoires permettaient une relaxation certaine. Cette année, j'ai décidé de voir ce qui se pratiquait aux Gâtines avec l'ARGPP et je n'ai pas été déçu : avec notre professeur, Christiane, dont l'approche est essentiellement centrée sur la méditation, jamais je n'ai ressenti autant de bien-être après trois heures de sophrologie bien remplies.

Après un échange fructueux des participants, notamment sur l'appropriation de certaines techniques et leur mise en pratique dans la vie quoti-

dienne, puis la présentation d'un thème (exemple : « le lâcher-prise » ou « vivre l'instant présent ») vient ce qui est le point fort de la séance : l'entraînement mental (visualisation des situations, recherche des images et pensées positives...), l'apprentissage de techniques de concentration et la méditation.

Méditer n'est pas chose facile au début mais, après plusieurs séances, on y parvient plus aisément et c'est un vrai plaisir que d'apprendre à mieux se connaître dans son corps et dans sa tête, que de prendre de la distance par rapport aux événements, que de ressentir une tranquillité d'esprit en se recentrant sur soi-même et en relativisant ou en oubliant ce qui dans la vie de tous les jours peut être pesant et pénible.

Vive la sophrologie aux Gâtines !
Francis Corbel (participant)

LA VIE DANS NOTRE QUARTIER

LE PARKING DES ECOLES WALLON ET VALLES



A l'origine, un vieux débat sur l'accès aux écoles Henri Wallon et Jules Vallès, via la rue Nicolas Poussin...

Différentes parties prenantes : des parents soucieux de la sécurité de leurs enfants, mais pressés et donc tentés de déposer leurs enfants au plus près en voiture ; des résidents souhaitant retrouver la sérénité et le calme de leur quartier, sans le tohu-bohu de la circulation

lors des entrées et sorties des écoles... au milieu, les enfants, pleins de vitalité. Face à cette situation, une solution provisoire a été mise en place début janvier : un arrêté temporaire d'interdiction de circulation sur le parking lors des heures d'entrées et sorties des écoles (8h-8h45 / 16h-16h45).

A terme, des travaux d'aménagement du parking des écoles devraient débiter cet été et permettre :

- l'élargissement de la rue Nicolas Poussin : un trottoir de 2m du côté école, une voie de 5m (pour le croisement de 2 voitures) et côté stade, un trottoir d'1m.
- l'installation de barrières le long de l'école pour éviter que les enfants

soient tentés de marcher sur la chaussée

• l'aménagement du parking avec 1 îlot central, 14 places de stationnement, ainsi que la création de 21 places supplémentaires sur l'emprise du petit terrain engazonné, soit 45 places au total.

• l'élargissement du parvis devant le portail de l'école Jules Vallès
Alors vivement la rentrée prochaine ...

Anne-Cécile Lefebvre



LES ANIMATIONS A VENIR

DIMANCHE 25 MARS LE CARNAVAL VA NOUS FAIRE VOYAGER AUTOUR DU MONDE

Cette année s'annonce sous le signe du changement : le carnaval va innover !

Tout d'abord, c'est sur le **thème du voyage autour du monde** que nous nous retrouverons le 25 mars pour fêter ensemble la fin de l'hiver. Si ce thème ne vous inspirait pas, il est bien entendu que tous les déguisements seront acceptés et que nous serons heureux de voir 53 princesses et 45 chevaliers !!!

Pour illustrer ce thème, nous nous sommes dotés d'une grande ambition : faire défiler un char aux couleurs du monde. Toutes les bonnes volontés et petites mains habiles sont les bienvenues pour nous aider à mener ce projet à bout (voir l'article sur les ateliers).

Enfin, nous clôturerons la journée en musique, par un bal pour les petits... mais aussi pour les grands : venez réviser avec nous votre pas de bourrée, de valse ou les figures du Grand Square !

Enfin, à noter et à transmettre aux enfants pour éviter les déceptions, il n'y aura pas de concours de déguisement cette année...

Par contre, rassurez-vous, il y aura toujours des confettis, il y aura toujours des crêpes, de la barbe à papa et des gâteaux !!! MIAM !

LES ATELIERS DU CARNAVAL 3 types d'ateliers sont prévus :

Ateliers manuels de l'ARGPP (au local de l'association) :

10 Mars : 10h30-12h30

Réalisation des mascottes du défilé

17 Mars : 10h30-12h30

Réalisation de masques en plâtre style « Comedia dell'arte »

24 Mars : 10h30-12h30

Réalisation de décorations de carnaval

Participation : 2 euros – inscription nécessaire

Ateliers terre (Chez Nani Champy) :

10 Mars : 2 sessions : 11h30-13h30 / 14h-15h30

L'ARGPP se réserve le droit de regrouper les deux ateliers en cas d'un nombre insuffisant de participants. Participation à l'atelier de 10 euros (7 euros par personne supplémentaire) – inscription nécessaire.

Atelier « Char du défilé »

Les dates ne sont pas encore définies, mais si vous voulez nous aider à construire le char, merci de vous faire connaître

Toutes les inscriptions sont à envoyer à camille.cresteil@argpp.fr – 06.82.48.50.39

NB: Comme d'habitude, toutes les bonnes volontés sont réquisitionnées pour nous aider à encadrer ou organiser ce grand jour. Si vous êtes intéressés, merci de nous contacter (coordonnées ci-dessus).

VENDREDI 4 MAI VISITE DES

FONTAINES DE VERSAILLES

Le 17 août 1661, une fête somptueuse est donnée au château de Vaux-le-Vicomte en l'honneur de Louis XIV, jeune roi âgé de 22 ans. Arrivant en haut de la colline, sur la façade arrière du château de Vaux, celui-ci découvrit le parc dessiné par André Le Nôtre, peuplé d'admirables fontaines de Robillard. Les fontaines étaient donc la clef de la splendeur ! Aussi, fallait-il à Louis XIV, un domaine, un château et un parc propre. Son choix se porta sur un modeste château hérité de son père, placé sur une butte de Versailles.

Sachant qu'au XVIIe siècle les connaissances en hydrologie n'ont pas progressées depuis les romains, quel ne fut pas le challenge lancé aux ingénieurs de l'époque. Effectivement, à Versailles, il n'existait que des dénivellations très faibles et les moyens techniques étaient rudimentaires. Les tuyaux étaient faits de troncs d'arbres forés, de cuivre, de poterie qui ne résistaient pas à de fortes pressions. Quant aux conduites en plomb, elles contenaient trop d'impuretés et cédaient régulièrement.

La volonté du roi a permis le développement de la science et la réalisation d'un sublime parc qui, à la fin de son règne,

comprenait 1400 jets d'eau consommant 6300m³/heure. Plusieurs étapes ont été nécessaires pour satisfaire les besoins en eaux des jeux aquatiques. Depuis l'étang de Clagny, seul point d'eau existant, qui permit de mettre en eau les premières fontaines, jusqu'à la machine de Marly, Louis XIV aura consacré 32ans au développement du réseau d'alimentation en eau.



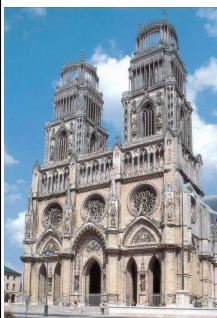
C'est cette formidable aventure que nous vous proposons de découvrir en participant à la visite, organisée pour l'ARGPP le **Vendredi 4 mai après-midi** par les fontainiers de Versailles. Nous pourrions voir la galerie de Latone, le réservoir sous-terre sud et entrer sous la fontaine de Latone, une des plus grandes du parc, située au milieu de la perspective juste en contre-bas du château. Attention, le nombre des participants est limité, inscrivez-vous vite !

Tarif : 13€ adhérents et 15€ non-adhérents. Renseignements et réservation :

Catherine Duhem 01 30 54 06 25

catherine.duhem@argpp.fr

SAMEDI 12 MAI UN MOMENT UNIQUE À NE PAS RATER : LA SORTIE DÉCOUVERTE



Cette année, la sortie découverte vous propose deux temps forts de visite. Moment privilégié, unique :

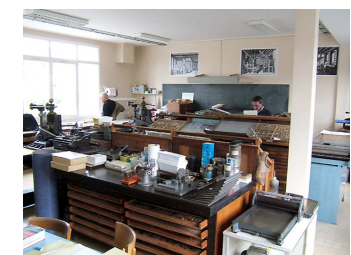
vous allez pouvoir visiter un **atelier typographique** comme il n'en existe plus aujourd'hui ... Second temps fort : nous vous emmenons à la **rencontre d'Orléans**, de son cœur historique, sa cathédrale, son quartier ancien avec ses maisons médiévales à pan-de-bois, ses élégantes façades Renaissance et ses hôtels particuliers. Tout un programme !

Focus sur la visite de l'atelier typographique

C'est grâce à l'association Format typographique que cette visite peut avoir lieu. L'association a été fondée par Frédéric Tachot, qui sera d'ailleurs notre hôte pour l'occasion. Véritable passionné et touche à tout de la typographie : compositeur, imprimeur, fondeur, mécanicien, il maîtrise vraiment tous les postes et va tenter de nous initier à ce monde technique mais tellement magique...

L'atelier de Format typographique est

l'un des plus beaux et des mieux équipés qu'on puisse voir sous nos latitudes. Cerise sur le gâteau : toutes les machines sont entretenues amoureuxment afin de rester en état de fonctionnement. Le jour de la visite, nous réaliserons ainsi en commun une composition qui nous permettra de découvrir concrètement les différentes techniques traditionnelles de l'imprimerie : fonderie typographique, composition



manuelle et mécanique, taille d'épargne, taille douce et lithographie. Et pour garder un petit souvenir de ce grand moment, chacun repartira avec un exemplaire du travail réalisé !

Informations pratiques : **attention, la date butoir d'inscription est fixée au 12 avril.**

Aller/retour en car : RDV Salle des Fêtes des Gâtines à 8h00, retour prévu vers 19h30.

Déjeuner au restaurant.

La sortie aura lieu sous réserve d'un nombre suffisant de participants.

Prix adhérent : autour de 60 euros

non adhérent : autour de 65 euros

Pour des renseignements complémentaires, vous pouvez joindre :

Catherine Duhem au 01 30 54 06 25
Martine Schwarz au 01 78 51 13 05

SAMEDI 31 MARS TROC-VERT

Aujourd'hui, le soleil peine à réchauffer l'atmosphère enfin hivernale de ce début février... Pourtant, il nous faut bientôt penser au jardin, qui, assommé par ce froid que l'on n'attendait plus, va peut-être un peu souffrir des gelées soudaines. Le Père Noël m'a apporté un lombricomposteur ! Kesako, direz-vous peut-être ?

J'explique : il s'agit d'un empilement de boîtes en plastique dont le fond est grillagé, dans lequel on met au départ un petit tas de vers de compost affamés et que l'on nourrit avec nos épluchures de légumes. En fait, comme mon tas de compost (énorme) est très loin dans le fond de mon jardin et que je suis un poil feignasse (si, si, on peut le dire !), ce dispositif me permet de composter mes nombreux déchets d'épluchage à l'intérieur de la maison même l'hiver. Bon, j'ai commencé fin décembre et il est bien précisé sur le mode d'emploi qu'il faut plusieurs mois pour obtenir un résultat probant... malgré tout, j'ai déjà un premier bac bien décomposé et je suis bien satisfaite de mon cadeau. Comme je vous sens très

intéressé par mon histoire, je vous propose de vous apporter mon bidule le jour du « troc-vert », nouveau nom que l'on donne à notre vieille bourse aux plantes d'antan !!!
Donc, **samedi 31 mars, de 14h à 17h**, je vous attends nombreux au local de l'ARGPP (ou dans la cour devant, suivant la température). Vous apporterez dans des petits godets des plantes vivaces qui poussent dans votre jardin en trop grand nombre, ou de jeunes arbustes qui se sont ressemés autour de leur parent, vous les étiqueterez préalablement, afin que chacun sache à quelle plante il a affaire, et vous pourrez en échange (c'est le principe) prendre autant de nouveaux bébés prêts à planter. Cette année, nous innovons en élargissant le troc aux outils de jardinage ou de beaux jardins, aux objets décoratifs de jardin (étiquettes, nichoirs, mangeoires à oiseaux, nains ou autre...). Surtout, si vous ne savez pas quoi donner, comment diviser vos plantes ou toute autre question, appelez-moi un peu avant, je viendrai vous expliquer (non, je ne ferai pas votre désherbage, pas la peine d'insister!!!).
Peut-être n'avez-vous pas de jardin mais une folle envie de découvrir mon lombricomposteur, car il peut fonctionner en appartement et fournir une merveilleuse nourriture pour vos plantes en pot, dans ce cas aussi, je vous attends !

Catherine Duhem (01 30 54 06 25)
catherine.duhem@argpp.fr

RETOUR SUR NOS ANIMATIONS

« TROC DE LIVRES DES GÂTINES » : UNE DEUXIÈME ÉDITION TRÈS RÉUSSIE !

N'ayons pas le succès modeste, on peut le dire : cette seconde édition a répondu à nos attentes et aux vôtres apparemment... au vu du nombre de participants et d'ouvrages échangés. Bref, une vraie réussite !

Petit résumé de la situation : cette année, le troc de livres a eu lieu à la Salle des Fêtes des Gâtines. Ça n'était pas notre premier choix mais finalement cela nous a permis de prendre nos aises, de créer différents espaces bien distincts avec une partie enfants et une partie adultes, un coin lecture, un coin buvette et ainsi de mieux vous accueillir. Nous repartirons donc sur cette formule gagnante l'an prochain.

Vous voulez savoir combien de livres se sont échangés... ? Bande de petits curieux !

Petit exercice de mathématiques à l'ancienne :

Nous avions un stock de départ (reliquat de 2011) d'environ 450 livres. Vous nous avez apportés près de 950 ouvrages, CD et DVD ! Eh oui, quand même ! Et dire que tout cela est passé entre nos petites mains expertes pour un comptage précis et pointu qui nous a permis de vous établir la « facturette » de vos points récupérables sous forme de livres, CD et DVD... A

la fin de la journée, nous avons remis en carton environ 400 ouvrages qui constitueront le nouveau stock de départ du troc 2013. Alors, ça fait combien

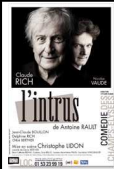


d'ouvrages échangés ? La réponse est donc : environ 1 000 ! Bravo à ceux qui ont réussi à aller au bout du récit en retrouvant les points importants.

Avez-vous une petite idée du nombre de personnes qui nous ont rejoints durant cette belle journée ensoleillée ? Eh bien, vous avez été entre 150 et 200 (selon la police ou selon les officiels de l'ARGPP) à affronter le grand froid après avoir eu le courage de trier les livres à la maison...

Grâce à vous tous, pas de temps morts, beaucoup d'échanges et de beaux moments de convivialité ! Nous sommes déjà prêts à recommencer. Rendez-vous même heure, même mois, même lieu en 2013 ! On ne change pas une équipe qui gagne...

Delphine Erder



SORTIE THEATRE

"L'intrus", la pièce de théâtre que nous sommes allés voir le 27 novembre n'a laissé personne indifférent. Un thème fort, l'approche de la mort, est traité en finesse avec humour, un regard sur la vie et admirablement interprété. Nous avons passé une excellente soirée.

Le partenariat entre nos deux associations fut une belle réussite, le car était complet ! A renouveler.

Françoise Mirot, Présidente de « Lecture et Dialogue »

FAIT DIVERS DANS LES YVELINES :

LE 11 DECEMBRE 2011, ce sont les enfants des Gâtines qui retrouvent la mère Noël, permettant au père Noël d'échapper à une grave dépression...

L'après-midi commençait bien...

Sitôt les portes de la Salle des Fêtes ouvertes à 14 heures, quelques frimousses s'étaient pointées et c'était tant mieux ! Les ateliers photophores, guirlandes et pliage de



sapins avaient tout de suite pu démarrer, suivis de peu par l'atelier

« Contes » : là sous une tente à l'éclairage tamisé, juchés sur de gros tapis, nos petits avaient plongé dans la magie de la tradition orale, bouche bée et les yeux pleins d'étoiles.



Quand, coup de théâtre, on nous annonça

que le Père Noël était au comble du désespoir ayant perdu sa chère et tendre... Heureusement, grâce à la perspicacité de nos enfants et à l'aide de la troupe du Théâtre en Herbe, la Mère Noël avait bien vite réapparu,

redonnant à son époux toute sa joie de vivre. Le Père Noël était de nouveau en forme pour assurer sa distribution de cadeaux et de bisous à une centaine d'enfants.

Entre-temps, le jour et la température avaient baissé. Ce fut sur un vin chaud, une petite douceur en chocolat et un air de musique que nous nous sommes quittés, tous contents de notre après-midi : vous, parce que vous aviez partagé un bon moment avec vos enfants, nous ARGPP, parce que nous avions réussi notre pari de construire un après-midi de partage, et vous + nous, décidés à recommencer l'année prochaine.

Alors rendez-vous en décembre 2012 pour une autre Fête de Noël aux Gâtines...



Brigitte Corbel

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

Définitions mots croisés n°26
Thème : **le troc de livres**

Horizontalement :

- A : **embellit l'ouvrage**
- B : ne porte pas de fruit – vieil accord
- C : eau forte un peu vulgaire – petit monsieur anglais
- D : Assistance Publique – habitudes – paresseux
- E : Ecole supérieure – charpente – greffai
- F : d'air, il accompagne la promenade – « au but » il départage – donc apprît
- G : transport ferré
- H : **but du troc de livres**
- I : dans la langue d'origine – coupelles de terre – ampoule écolo
- J : **dévoré à nouveau – destination finale d'un « bide »**
- K : Ville normande – grecque – parfumé à Marseille
- L : ralentis

Verticalement :

- 1 : **Style littéraire – autrement dit, un bouquin !**
- 2 : **partie de Bible** – réclame – origine et production du piâf
- 3 : don – **élément d'un multiple** –
- 4 : prend la voix – **suit logiquement la bourse aux livres**
- 5 : moi en Italie – boisson chaude – exclamation
- 6 : **agrément l'album**
- 7 : bien arrivées – particules
- 8 : enjambée
- 9 : **style littéraire – supporte les textes précieux**
- 10 : **nos livres en sont remplis – pas broché, donc**
- 11 : article contracté – **partie visible dans la bibliothèque**
- 12 : **sa fin permet d'éteindre la lumière !** moitié de négation

Solutions du numéro 24

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	M	I	E	L	C	C	A	D	O	S		
B	A		A	B	E	I	L	L	E	S		
C	O	P	E	R	A	R	P	S	C			
D	O	U	V	R	I	E	R	E	S	E		
E	A	L	E									
F	I	L	E									
G	G	E	L	E								
H	U	N	R	U	C	H	E	R	I	L		
I		O	R	O	U	S	S	E				
J	D	A	R	D								
K	O	N		B	U	T	I	N	E	U	S	E