

LIVRET D'ACTIVITÉS

MAI 2024



Numéro 76

Sommaire

Calendrier et actualités

Actualités du mois de mai 2024 ----- p. 4-6

Se creuser les méninges

Des exercices à utiliser comme bon vous semble pour stimuler la mémoire, la réflexion mais aussi votre sens artistique ou encore votre imagination...

p. 7-21

Bien dans mon assiette	-----	p. 22
Les légumes du mois	-----	p.23
Recette	-----	p. 24-25

Le dossier du mois

p. 26-32

ACTUALITÉS



Événements en mai

Le 1er Mai,
C'est la fête du
travail!!!!!!



CHOISY LE ROI
1er Festival des Saveurs locales et
du Mieux manger

Les 4 et 5 mai,
la Municipalité vous donne
rendez-vous sur les berges de
Seine, quai Fernand Dupuy!



En mai on bouge à IVRY.....

ON DANSE!

Tous les samedis

9 h à 13 h

salle des Longs Sillons,

21 rue Barbès

l'Association

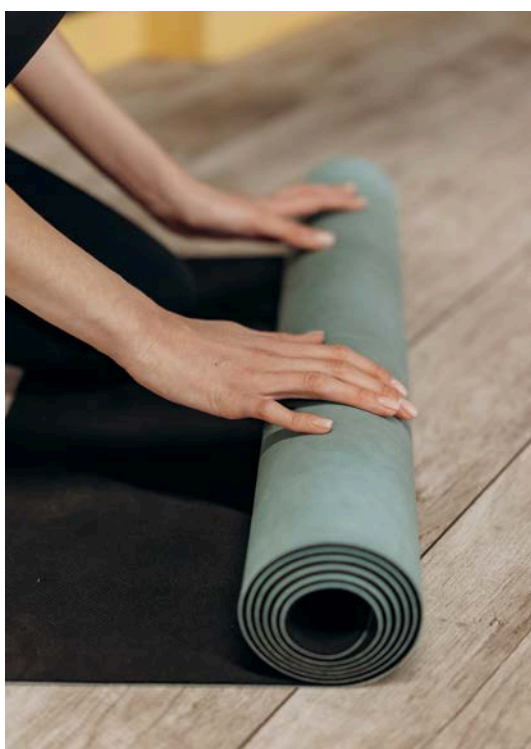
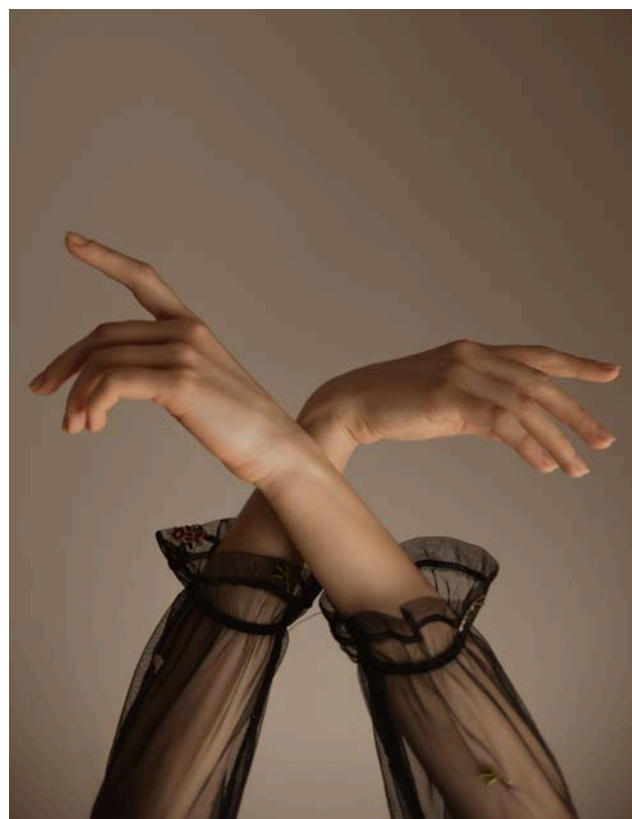
Culturelle de Danse et

de Loisirs propose des

cours de danse de

salon.

bankim.lim@yahoo.fr



ON FAIT DU YOGA !

Tous les samedis

17 h à 18 h 30

gymnase Rosalind

Franklin

06 14 29 26 45

POUR SE CREUSER LES MÉNINGES



Réformez ces couples célèbres

Alain Delon

Marion Cotillard

Serge Gainsbourg

Marie Chazel

Guillaume Canet

Jane Birkin

Christian Clavier

Claude Gensac

Louis de Funès

Carole Bouquet

Gerard Depardieu

Romy Schneider

Alain Delon / Romy Schneider/

Serge Gainsbourg/Jane Birkin

Guillaume Canet / Marion Cotillard

/Christian Clavier/Marie Chazel

Louis De Funès /Claude Gensac/Gerard Depardieu/Carole Bouquet

réponses:

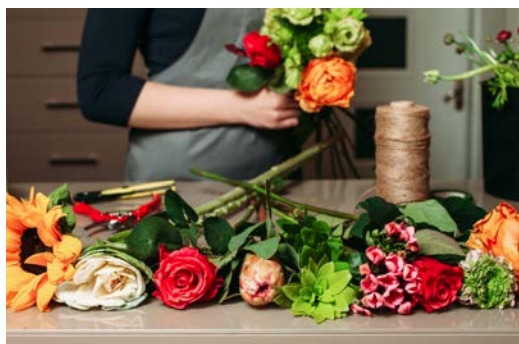
Quel métier?



B_____



M_____



F_____

Quel métier?



M_____



J_____



P_____

Devinettes

Il porte bonheur lorsqu'il a quatre feuilles

Il chante au lever du jour-----

Le facteur y dépose le courrier-----

On en offre des brins le 1 er mai -----

Pour le prendre on va à la gare-----

On y pose sa tête pour dormir-----

On y cuit le rôti-----

C'est un insecte avec des ailes colorée-----

Il enjambe les rivières-----



réponse: le trèfle/ le coq/ boîte aux lettres/ le muguet/ le train/ l'oreiller/ le four/ le papillon/ le pont

Devinettes

J'ai quatre pattes et un dos, mais je ne peux pas marcher.

Je porte des lunettes, mais je ne vois pas.

J'ai des dents, mais je ne mords pas.
D'ailleurs je n'ai pas de bouche, je n'ai pas de tête, pourtant j'ai souvent des cheveux.

Je n'ai qu'un pied et je ne porte pas de chaussure. J'ai un chapeau, mais pas de tête.



Trouver 3 mots avec les lettres suivantes:

T P O R

1

2

3

Trouver 3 mots avec les lettres suivantes:

S A P R

1

2

3

A vos souvenirs !



Donnez un plat que vous aimiez enfant

Donnez un acteur/actrice célèbre des années 50-
70

Donnez un jeu auquel vous jouiez quand vous
étiez enfant

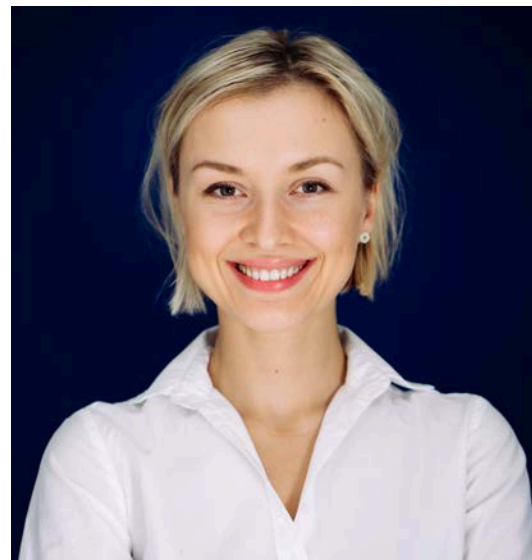
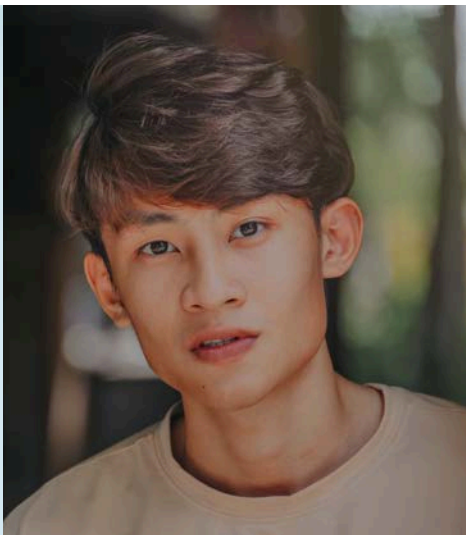
Donnez un objet dont on se servait à l'époque et
dont on ne se sert plus

Donnez une émission de télé ou de radio qui
n'existe plus

Donnez un métier qui n'existe plus

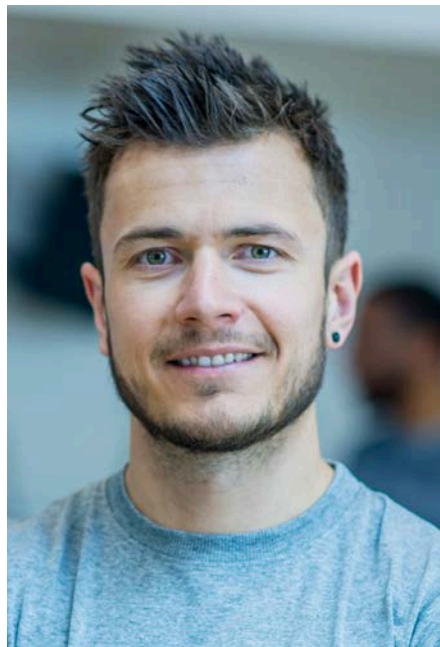
Mémoire des visages

Mémorisez les visages suivant :



Mémoire des visages

Retrouvez les visages !



Complétez ces phrases avec les mots proposés

EFFRACTION INFRACTION AFFLUENCE INFLUENCE

Cette voiture stationne sur le trottoir, elle est en-----

Evitons de prendre la route les jours d'-----

Les voleurs sont entrés par-----

L----- du cinéma américain
est considérable



Liste de courses:

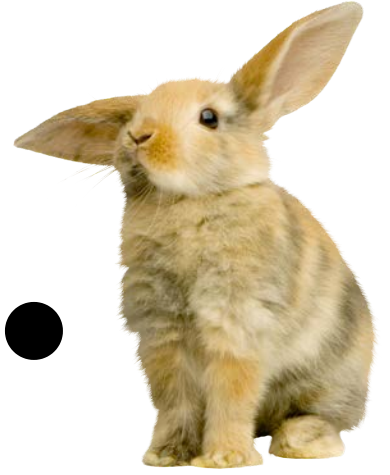
- Boudoir (2 euros)
- Mascarpone (3 euros)
- Œuf (1 euros)
- Sucre (2 euros)
- Café (4 euros)
- Poudre de cacao (5 euros)

1) Laurent aura-t-il assez s'il donne 15 euros ?
Si non, combien lui manque t-il ?

2) Quelle recette allons nous préparer avec ces ingrédients ?

3) Maintenant, essayes de mémoriser les ingrédients.

Pouvez-vous relier chaque animal à sa nourriture ?



Réponse: pain/ poule, foin/ cheval radis/cochon dinde,carotte/lapin

A vos crayons

Coloriez selon les indications ci-dessous



Les 5 fleurs sont : jaune , verte, rose, bleue et rouge

La plus haute fleur est jaune.

La fleur tout à droite est bleue.

La fleur rouge est entre la bleue et la verte.

La fleur rose est à gauche de la fleur jaune.

Souvenirs

Racontez le métier que vous avez exercé....

**Et si vous aviez pu exercer un autre
métier, quel est celui
que vous auriez aimé faire?**

BIEN DANS MON ASSIETTE



Les fruits et légumes du mois de mai

Asperge

Artichaut

Aubergine

Blette

Brocolis

Concombre

Carotte primeur

Cebette

Courgette

Epinard

Fenouil

Patate douce

Pomme de terre nouvelle

Petits pois

Poivron

Radis

Tomate



Abricot

Ananas

Cerise

Fraise

Kiwi

Mangue

Frambroise

Groseille

Myrtille

Rhubarbe



Le saviez-vous ?



Originaire du bassin méditerranéen, l'artichaut aurait été introduit en France par Louis XIV ou Catherine de Médicis qui en étaient particulièrement friands.

L'artichaut est un légume riche en polyphénols au pouvoir antioxydant.

Il représente une bonne source de fibres, vitamine A, B9 et potassium.

Contrairement aux idées reçues, l'artichaut n'a pas de vertus particulières pour le foie. Ce sont en réalité les feuilles de la tige qui contiennent une substance favorisant la digestion des graisses par le foie.

La pleine saison de l'artichaut s'étend de mai à juillet.

Profitez-en !

Cœurs d'artichauts gratinés

Ingrédients:

- 4 artichauts
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- Quelques brins de ciboulette
- 30g de parmesan râpé
- Le jus d'un citron

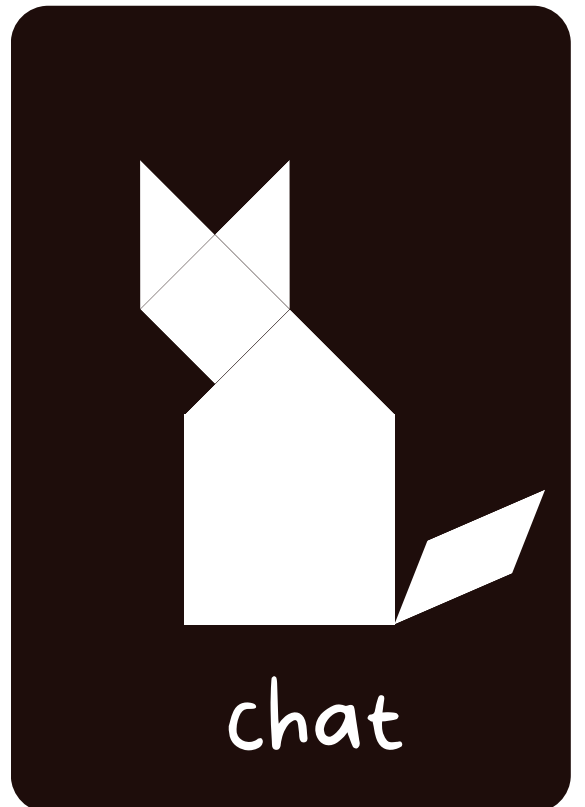
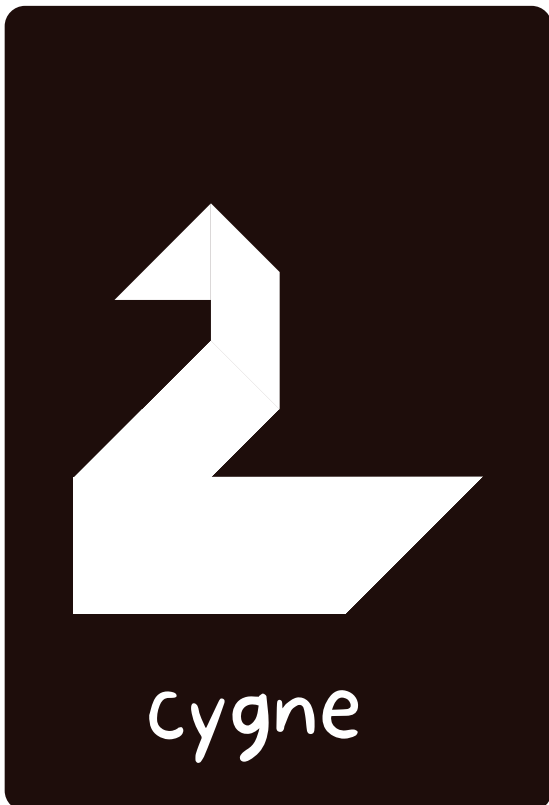
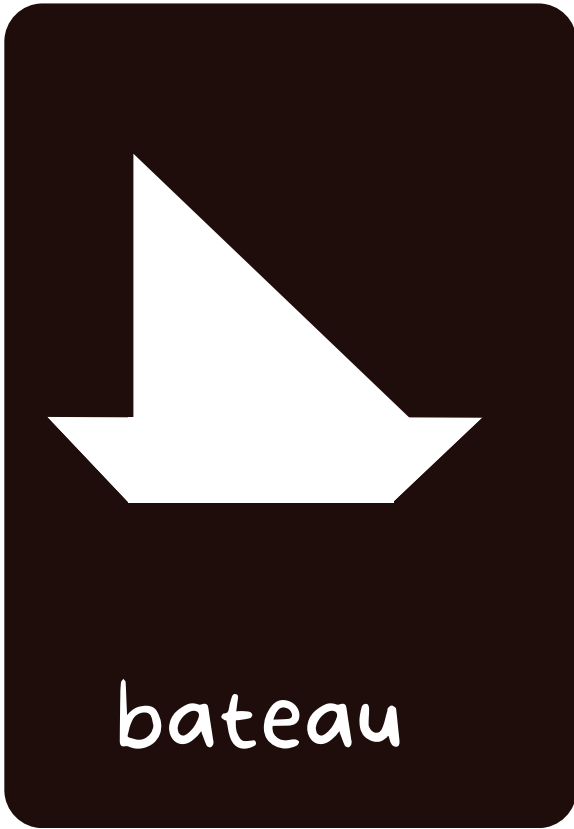
1. Laver les artichauts et les faire blanchir pendant 40 min dans de l'eau bouillante salée et légèrement citronnée.
2. Egoutter et laisser refroidir.
3. Préparer les cœurs d'artichaut : enlever le foin, rincer les fonds et les sécher avec du papier absorbant.
4. Les disposer dans un plat à gratin.
5. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
6. Dans un récipient, mélanger la crème fraîche et le jus de citron restant
7. Ajouter la ciboulette finement ciselée, saler et poivrer.
8. Garnir chaque fond de cette préparation et saupoudrer de parmesan râpé.
9. Enfourner pour 20 min.

DOSSIER DU MOIS

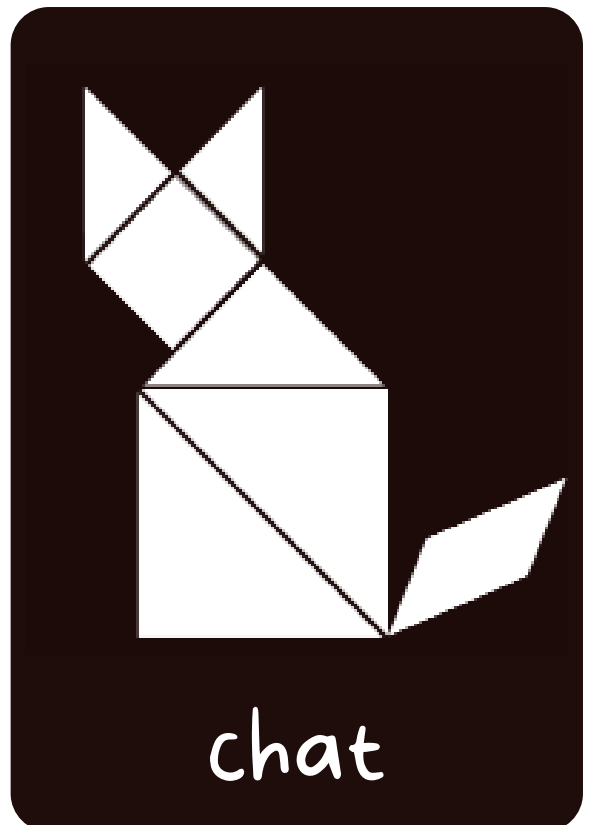


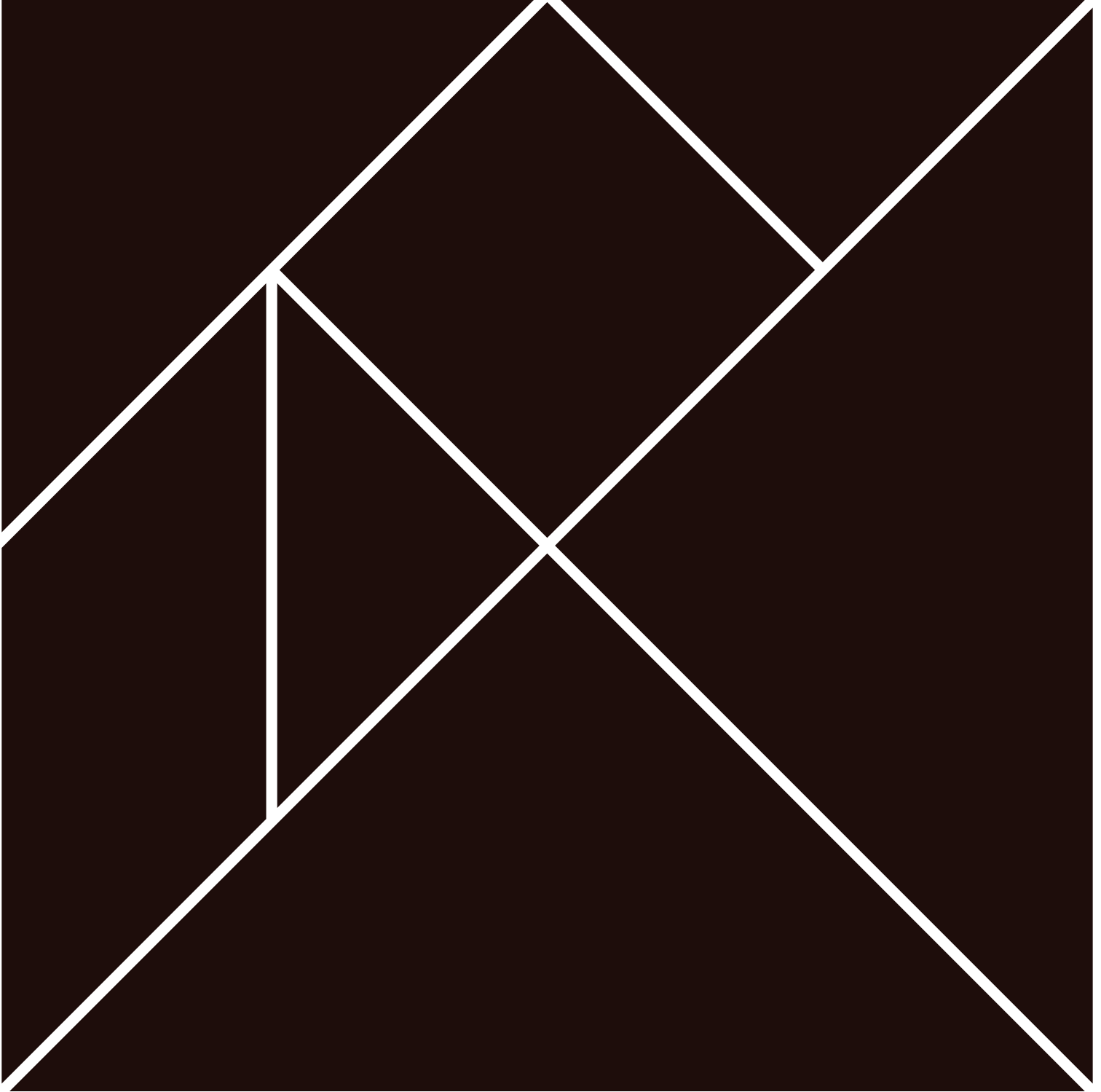
Anagram

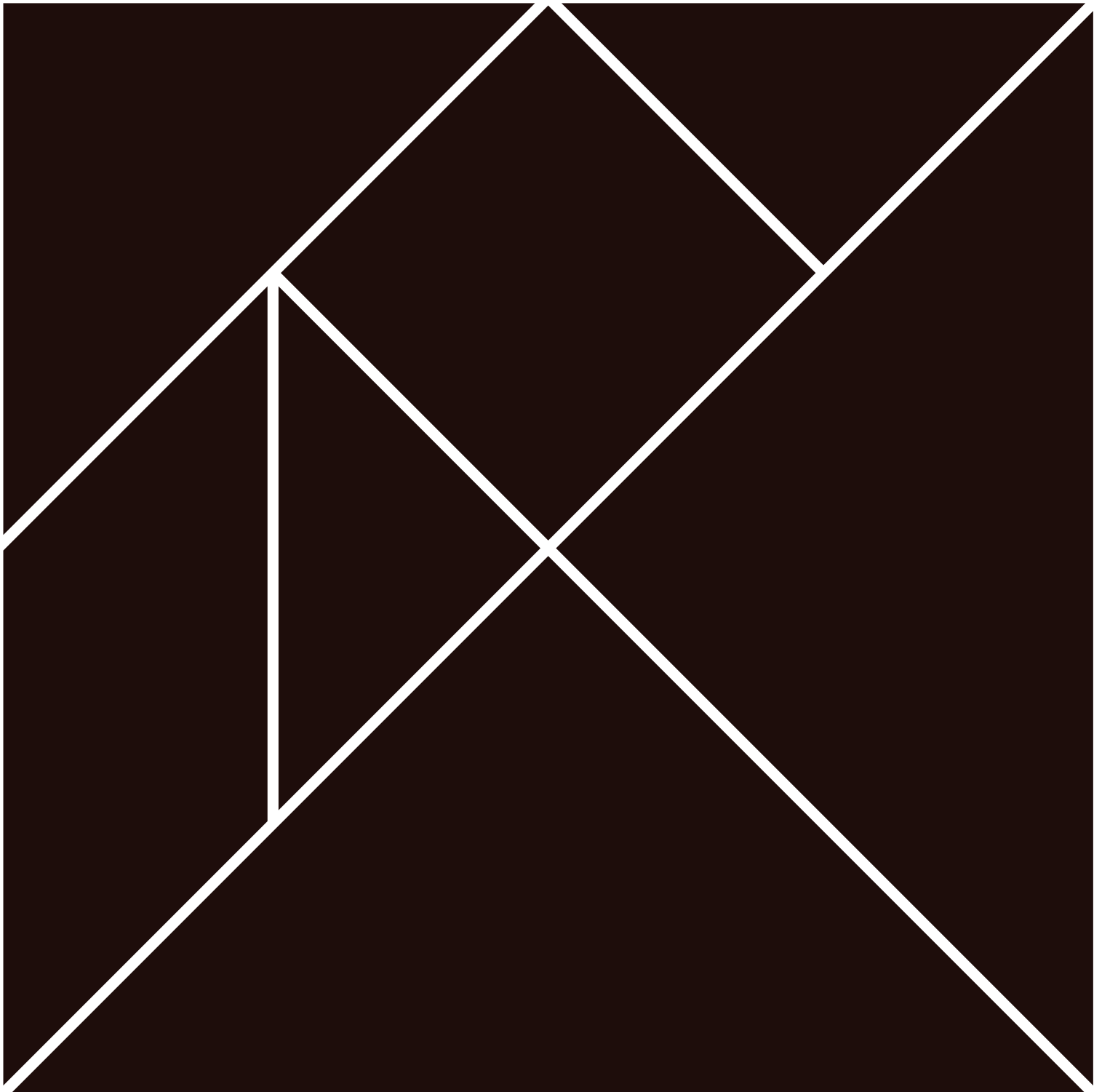
Reproduisez les dessins ci-dessous à l'aide des 7 pièces
à découper en page 29



Solutions

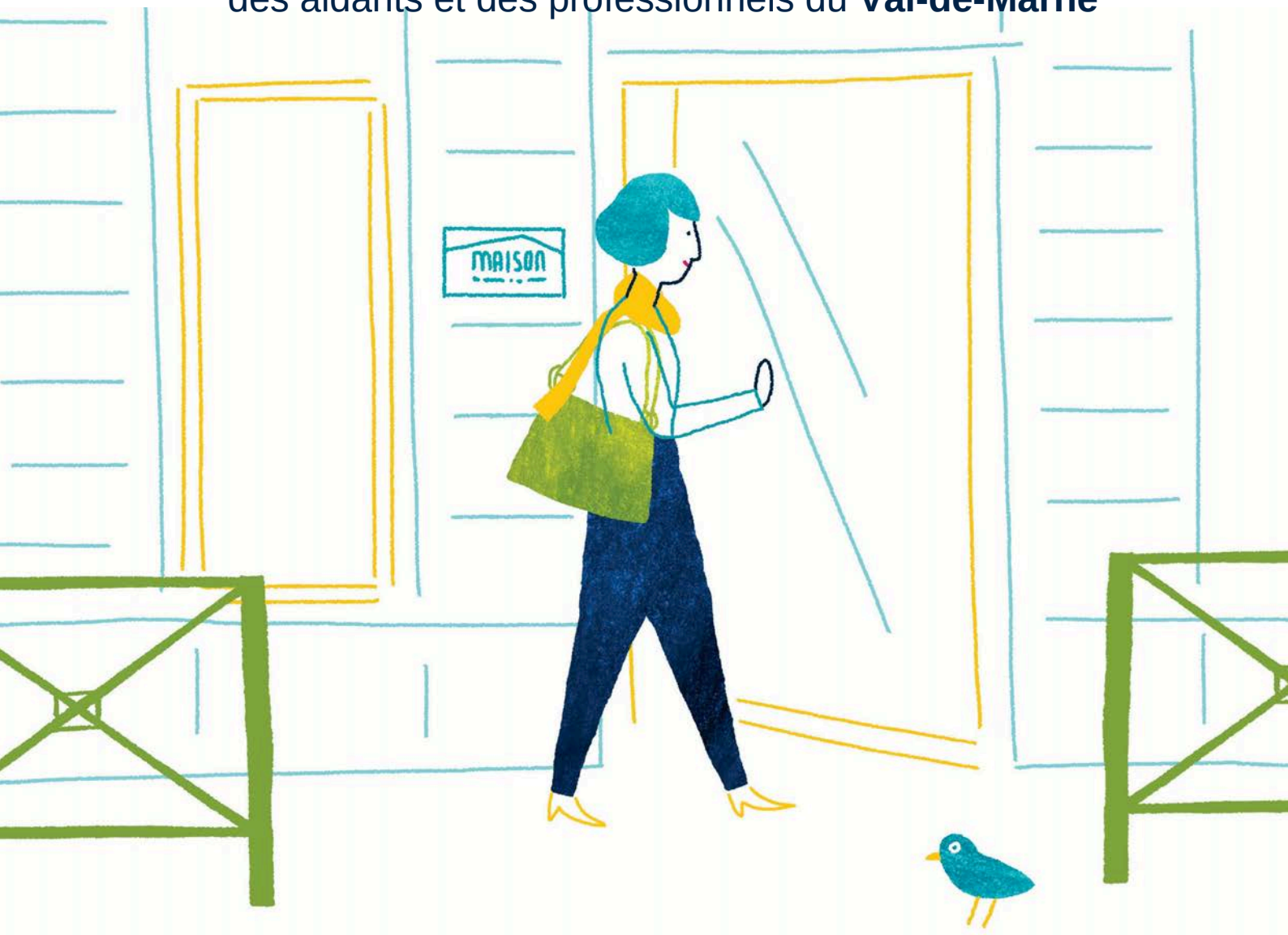






VENEZ RENCONTRER AGES ET VIE

Et venez découvrir les outils pratiques à destination des aidants et des professionnels du **Val-de-Marne**



Événement Centr'aider® Mieux informer les aidants

Le 31 mai 2024

de 13 h à 17 h

Moulin de la Bièvre
L'Hay-les-Roses

Vous êtes à la recherche d'informations ?

Quels sont les droits des aidants ?

Evaluer le fardeau des aidants

Qui sont les jeunes aidants ?

Quels sont les interlocuteurs clés

?



Inscrivez-vous
en scannant
ce QR code

Un après-midi à ÂGES ET VIE

**Troubles cognitifs et symptômes :
comment faire ?**

Réservez votre après-midi !!



**Mardi 25 juin
14H00/16H30**



**Maison des Associations
36 rue Audigeois
Vitry-sur-Seine**

