

LIVRET D'ACTIVITÉS

AOÛT 2023

Livret d'activités pour
stimuler la mémoire et
conseiller les aidant.e.s



Numéro 66

Sommaire

Calendrier et actualités

Actualités du mois d'août p. 5-6

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. 7-20

Les bons gestes

p. 21-23



Bien dans mon assiette

Fruits et légumes du mois d'août **p. 25**

Recette **p. 27**

Le dossier du mois

p. 28-30

Appel à témoignages pour la journée nationale des aidants

p. 31





ACTUALITÉS

Événements en août

Le 29 août 2023 : Fête des moissons

Rendez-vous au Parc des Lilas, à Vitry-sur-Seine dès 11H pour venir profiter de la fête des moissons.

C'est la 16ème édition de cet évènement.

Cette journée vous plonge au cœur de traditions agricoles et culturelles typiques : battre le blé à l'ancienne, fabriquer du pain, récolter des pommes de terre, tresser une corbeille en osier, ...

Et tout au long de la journée, vente de légumes et dégustation de produits artisanaux, ateliers artistiques (fabrication d'attrape-rêves, vannerie), exploration de la vie du sol, conférences agroforestières et découverte des espaces naturels sensibles du département.



Événements en août

Le 03 août 2023 : Journée mondiale de la Capoeira.

La Capoeira est une pratique qui allie danse et combat. Elle peut être considérée comme un sport pour certains, comme un art pour d'autres, ou encore comme une tradition.

Savez-vous de quel pays vient la Capoeira ?



Le 19 août 2023 : Journée mondiale de la photographie.

Les photographies sont un réel atout pour garder la mémoire. Grâce à elles, les souvenirs restent et/ou reviennent. N'hésitez pas à ressortir vos albums photos, et (re)partager tous vos bons moments, entre amie.s ou en famille !





**POUR SE
CREUSER LES
MÉNINGES**

Retrouvez parmi tous les objets

Un stylo, un vélo, une cuillère, un chat, des ciseaux, une bague.



Reliez les phrases aux saisons qui les décrivent



- Avec la chaleur les enfants jouent dans l'eau
- Le vent glacial fait voler les flocons
- Le sol se couvre de feuilles d'or et de bronze
- Les abeilles butinent les fleurs multicolores
- Le soleil brille haut dans le ciel bleu
- Les petits chapeaux de champignons se cachent sous les feuilles
- En juin, c'est le solstice d'été

Qui dit cette phrase ?

Votre chat souffre d'une
infection

Vétérinaire

Il est nécessaire de tondre
l'ensemble de votre jardin !

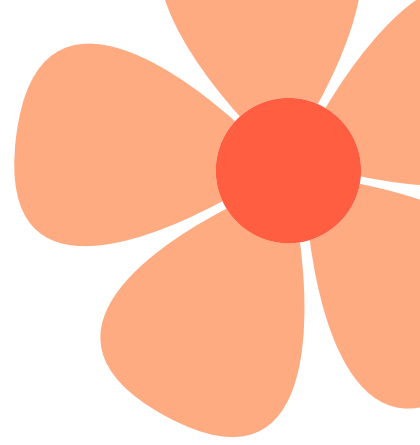
Je vous offre 100g de
crevette en plus de votre
pavé de saumon

Souhaitez vous un
shampoing en plus de votre
coupe de cheveux ?

Je vous conseille le plat du
jour, il est délicieux

Les papiers de votre
véhicule, s'il vous plait

Mots fléchés de l'été



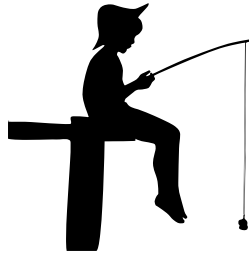
1



6



3



5



2

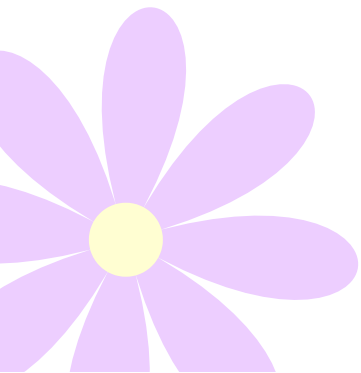


4



	C			
		G		
	P			
		A		E
		U		F

Réponses: 1. Camping 2. Surf 3. Pêche 4. Algue 5. Glace 6. Vague





Quizz des fruits d'été

- Quel fruit est appelé la brimbelle ?

La myrtille

Le cassis

La mûre

- De quelle région est originaire le clafoutis aux cerises ?

Le Limousin

La Bretagne

L'Alsace

- Quel fruit rouge est le fruit du caféier ?

La framboise

La fraise

La cerise

Trouvez le nom des instruments

9



10



3



11



1



8



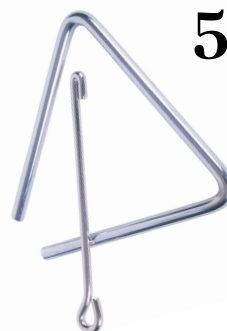
7



6



5



4



2



Flute à bec : 11

Tambourin :

Basson :

Trompette :

Tuba :

Triangle :

Cor :

Flûte traversière :

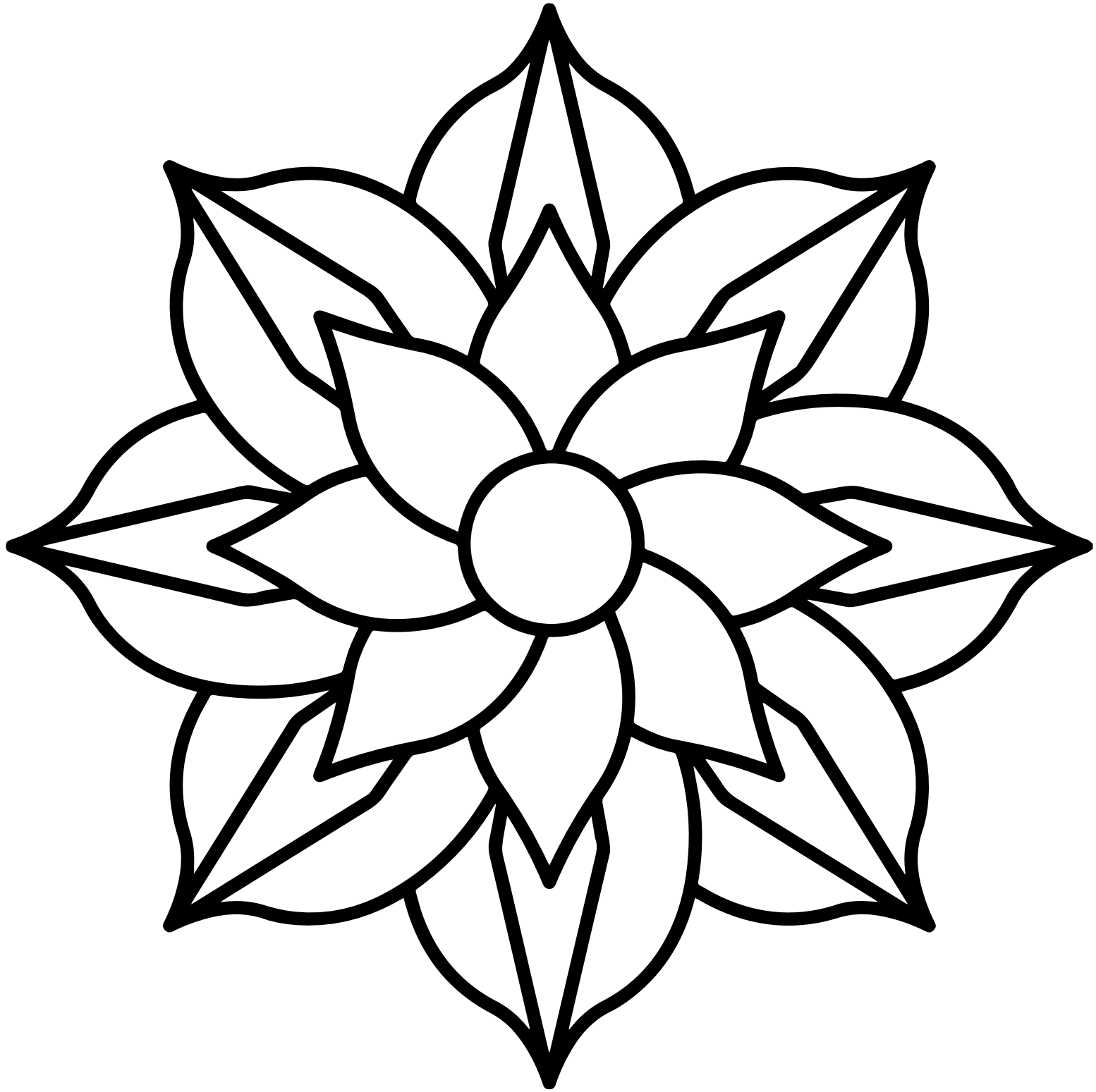
Hautbois :

Clarinette :

Saxophone :



A vos crayons!!!!!!



Classez les mots suivants par ordre alphabétique

Plaisir - Détente - Voyage - Camping - Baignade -
Balade - Nature - Plage - Montagne

1 -

2 -

3 -

4 -

5 -

6 -

7 -

8 -

9 -

Langage

Compléter les mots avec les verbes ci-dessus

appliquer / enfiler / introduire / étaler / verser /
coller / enforcer / semer / ranger

- 1 du chocolat sur crêpe.
- 2 la clé dans la serrure.
- 3 de nouvelles pièces
au dossier.
- 4 le désordre dans la
chambre.
- 5 la crème sur son
visage.
- 6 un pieu dans la terre.
- 7 les mots par ordres
alphabétique.
8. un pull en laine.
9. son oreille contre le
mur pour écouter.



L'été

C'est une fête en vérité,
Fête où vient le chardon, ce rustre ;
Dans le grand palais de l'été
Les astres allument le lustre.
On fait les foins. Bientôt les blés.
Le faucheur dort sous la cépée ;
Et tous les souffles sont mêlés
D'une senteur d'herbe coupée

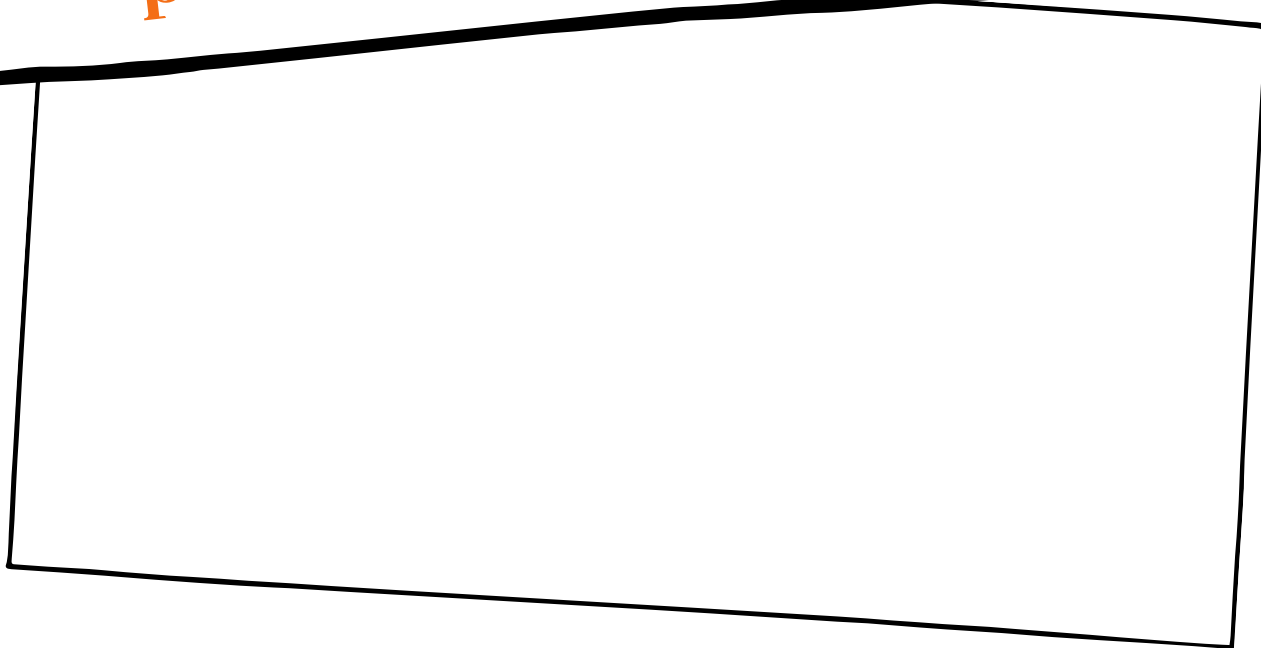
Victor Hugo, extrait du poème *Laetitia rerum*, 1877
(recueil "L'art d'être grand-père")

Souvenirs

Avez-vous déjà aperçu des
étoiles filantes lors du mois
d'août ?

Quelle est votre musique de
l'été ?

Pour vous, quelle ville est la plus belle en été ?



Quel moment dans la journée préférez-vous en été ?





LES BONS GESTES



Les courses



NON



OUI

Au lieu de déposer les charges au sol, utiliser un support à hauteur, cela évite un trop grand nombre de flexion du dos.

Le repassage

Debout



Assis





BIEN DANS MON ASSIETTE

Fruits et légumes d'août

- abricot
- figue
- fraise
- framboise
- groseille
- melon
- mure
- myrtille
- nectarine
- pastèque
- pêche
- poire d'été
- prune
- artichaut
- aubergine
- betterave
- blette
- brocoli
- cèleri branche
- concombre
- courgette
- fenouil
- haricot vert
- laitue
- maïs
- poivron
- radis
- tomate



La fontaine Stravinsky :

Fontaine parisienne insolite



Installée en plein centre de Paris sur la place Beaubourg, la fontaine rend hommage aux compositions, aux rythmes et aux figures musicales d'Igor Stravinsky. Réalisée par Nina de Saint Phalles et par son compagnon Jean Tinguely en 1983, la fontaine comporte 16 statues réparties sur plus de 580m².

Inscrite dans un style nouveau réalisme, la fontaine nous entraîne dans un bain sonore rythmé par les chutes d'eau et les bruits métalliques des sculptures. Ainsi, le spectateur se retrouve plongé dans un monde onirique et musical rempli de couleurs. L'eau devient une aire de jeu où se mêlent excentricité et rafraîchissement. De telles initiatives créatives autour de l'eau peuvent-elles aussi se retrouver dans nos verres ?

Licence libre de droit

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Niki_de_Saint_Phalle_et_Jean_Tinguely,_Fontaine_Stravinsky_%E2%80%93_Fontaine_des_automates,_1983_%2848631439282%29.jpg

[Original file](#) (3,968 × 2,976 pixels, file size: 4.17 MB, MIME type: image/jpeg); [ZoomViewer](#)

Eau aromatisée maison "anti gaspi"



Pour l'eau de concombre :

- Les épluchures d'un concombre
- Quelques feuilles de menthe
- Jus d'un demi citron vert
- 1 L d'eau minimum

Pour l'eau de fraise :

- Les queues de fraises
- Quelques feuilles de basilic
- 1 L d'eau minimum



Pour l'eau de citron :

- Les épluchures d'un citron jaune pressé
- Quelques framboises
- 1 L d'eau minimum



Dans une carafe mettez :

1. Vos épluchures de fruits et/ou légumes
2. Vos herbes aromatiques préférées,
3. Ajouter de l'eau plate ou gazeuse
4. Laisser macérer.
5. Rajouter des glaçons pour un effet encore plus rafraichissant



DOSSIER DU MOIS

Réalisation de roses

Matériel nécessaire

- Ruban en bobine
- Aiguille
- Fil

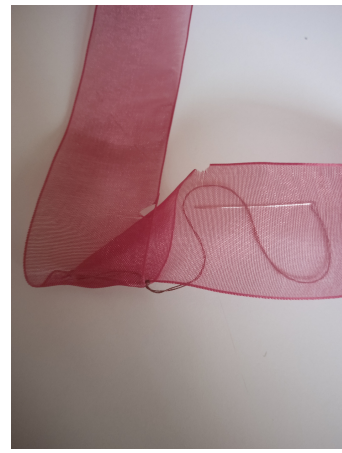


Montage de la rose

- Prendre au moins 1 mètre de ruban.
- Entre croiser le ruban au milieu pour former un angle droit, faire un point pour fixer cet angle.



- Rabattre la moitié supérieure du ruban sur l'angle de gauche à droite.
- Puis l'autre moitié de bas en haut
- Continuer le même pliage l'un sur l'autre en tenant fermement.



- Une fois que le ruban est presque fini vous lâchez et vous obtenez un duo de ruban en forme d'accordéons.



- Vous tirez sur un des ruban et la fleur se forme
- A l'aide du fil et d'une aiguille, fixez la fleur et coupez les extrémités.



Le vendredi 6 octobre 2023

14H 17H

Géothermie de Villejuif

21A Rue Jean Baptiste Baudin

le Dispositif de soutien aux proches aidants
d'Agés et Vie

et

la Plateforme des Aidants de Villejuif
de CASA Delta 7

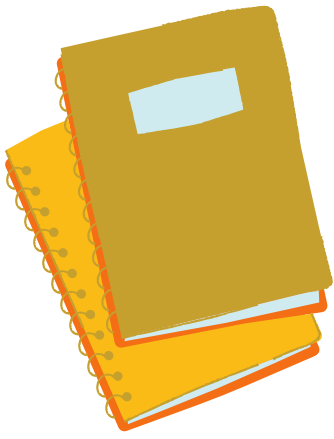
proposent

un temps d'échanges et de rencontres autour de témoignages,
de citations, de récits, de poèmes, acrostiches autour de
l'aidance.

Si vous êtes vous-même aidant, quelque soit soit la personne à
qui vous apportez votre aide,
si souhaitez participer à la lecture,
si vous souhaitez apporter un écrit,
si vous souhaitez venir écouter, discuter, ...
Vous êtes les bienvenu.es.

Pour tous renseignements, contactez
le Dispositif des aidant.es d'Agés et Vie

01 46 81 15 35



Votre avis nous
intéresse



Ce livret vous a plu ? Vous avez réalisé une des activités proposées ? Nous serions ravies de voir vos créations !
N'hésitez pas à nous écrire pour partager une recette, une photo ... ou nous donner votre avis.

pole.autonomie@agesetvie.fr



Ou nous appeler au :

01 46 81 15 35