



# Février 2023

Numéro 60

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



# Sommaire

## Calendrier et actualités

Le calendrier du mois de février 2023 ..... **p.6-7**

Actualités du mois de février ..... **p.8-9**

## 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.10 à 25**

## **Bien dans mon assiette**

Fruits et légumes du mois de février ..... **p. 27**

Recettes ..... **p. 28-29**

## **Le dossier du mois**

**p.30**

# Calendrier & Actualités





## La nature en Février

*inventerre.org*

Alors que l'hiver se fait un peu plus rigoureux, la vie se réveille doucement, et les jours rallongent. Février est connu pour être le mois le plus froid de l'hiver.

Les premières fleurs téméraires font leur apparition et les bourgeons gonflent sur les branches. Les premiers papillons apparaissent donc et les oiseaux commencent à revenir.

Le noisetier est en fleur, commençant à embaumer l'air, et l'égayer de ses couleurs. Les fleurs mâles sont jaunes, et les fleurs femelles sont beaucoup plus petites et rouges, ce sont elles qui donneront les noisettes après fécondation par le vent. Une fois la fécondation faite,  
les feuilles apparaitront.



# Février 2023

<b>Lundi 30</b>	<b>Mardi 31</b>	<b>Mercredi 01</b>	<b>Jeudi 02</b>
<b>Lundi 06</b>	<b>Mardi 07</b>	<b>Mercredi 08</b>	<b>Jeudi 09</b>
<b>Lundi 13</b>	<b>Mardi 14</b>	<b>Mercredi 15</b>	<b>Jeudi 16</b>
<b>Lundi 20</b>	<b>Mardi 21</b>	<b>Mercredi 22</b>	<b>Jeudi 23</b>
<b>Lundi 27</b>	<b>Mardi 28</b>	<b>Mercredi 01</b>	<b>Jeudi 02</b>

# Février 2023

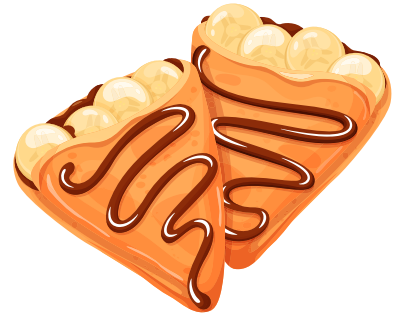
<b>Vendredi 03</b>	<b>Samedi 04</b>	<b>Dimanche 05</b>	<b>Notes</b>
<b>Vendredi 10</b>	<b>Samedi 11</b>	<b>Dimanche 12</b>	
<b>Vendredi 17</b>	<b>Samedi 18</b>	<b>Dimanche 19</b>	
<b>Vendredi 24</b>	<b>Samedi 25</b>	<b>Dimanche 26</b>	
<b>Vendredi 03</b>	<b>Samedi 04</b>	<b>Dimanche 05</b>	

# Évènements en Février

## Jeudi 2 février

### Chandeleur

C'est le traditionnel jour des crêpes! Au sucre, à la confiture, au caramel, ou bien au fromage, les crêpes sont toujours réconfortantes en cette période hivernale!



## Mercredi 8 Février

### Bouge ton corps en musique

- Activité physique douce combinant la danse, l'équilibre, la musculation, les étirements sans chocs articulaires
- Lieu : Parc départemental des Hautes Bruyères, Villejuif
- Inscriptions : 01 86 93 32 20





## Samedi 25 février

### Football

L'Usi Foot affronte le FC Montrouge, samedi 25 février 2023, à 18h, au stade Clerville, Ivry-Sur-Seine



## Samedi 26 février

### Rugby

Début du Tournoi des VI nations. Le premier match opposera la France et L'Ecosse

# Pour se creuser les méninges



# Retrouvez la valeur de chaque élément selon les suites logiques

$$\text{Penguin} + \text{Penguin} + \text{Penguin} = 30$$

$$\text{Penguin} + \text{Cat} + \text{Cat} = 20$$

$$\text{Cat} - \text{Owl} - \text{Owl} = 3$$

$$\text{Owl} + \text{Penguin} \times \text{Cat} = ?$$

# Convertir la quantité d'ingrédients pour 24 personnes



<i>Pour 8 personnes</i>	<i>Pour 24 personnes</i>
2 pâtes feuilletées	
125 g de sucre	
2 oeufs + 1 jaune	
125 g de poudre d'amande	
125 g de beurre mou	

# Pouvez-vous retrouver les spécialités alsaciennes parmi ces photos?



**BAECKEOFFE**



**CHOUCROUTE**



**FLAMMEKUECHE**



**TARTIFLETTE**



**ACCRAS**



**PIZZA**

# Reliez chaque titre de chanson à son chanteur ou sa chanteuse



- TOUS LES CRIS LES SOS • • SHEILA
- EMMENE -MOI DANSER CE SOIR • • FLORENT PAGNY
- DESENCHANTEE • • SERGE GAINSBOURG
- VOUS LES COPAINS • • ALAIN SOUCHON
- UNE FEMME AMOUREUSE • • MICHELE TORR
- SAVOIR AIMER • • MIREILLE MATHIEU
- FOULLE SENTIMENTALLE • • MYLENE FARMER
- COULEUR CAFE • • DANIEL BALAVOINE

# Classez la liste de courses par catégories

MOZZARELLA- OIGNONS- DENTIFRICE- MARGARINE-  
RASOIR- PAIN- SAVON- CROISSANTS- SALADE-  
YAOURT-GEL DOUCHE-CREME-TARTE-DEODORANTS-  
OEUFS

## Légumes

-----  
-----  
-----

## Produits laitiers

-----  
-----  
-----

## Boulangerie

-----  
-----  
-----

## Produits d'hygiène

-----  
-----  
-----

Réponses : Légumes: salade/ oignons/ poivrons. Produits laitiers : yogourt/ œufs/ margarine/  
mozzarella/ crème/. Produits d'hygiène : gel douche/ dentifrice/ rasoir/ déodorants/ savon .  
Boulangeries tarte/ pain/ croissants/ tarte.

# Trouvez les 7 différences

## entre les 2 images



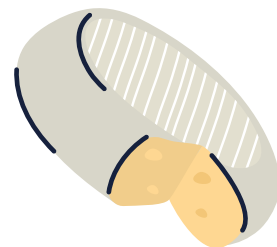




# Remettre les lettres dans le bon ordre pour former des mots



*Indices : les fromages*



RMBCAEMET	
ERBI	
AMLTEMEN	
OIRMRBE	
ASNTI-LAREMINC	

# Pouvez-vous citer les cinq pays les plus peuplés au monde ?

CH-----

BR-----

PAK-----

IN-----

NIGE-----

# Barrez les mots qui ne sont pas présents dans la liste

Mousseline	LECHE-VITRINE	tatillon
Lèche-vitrine	MOUSSELINE	
Passe-montagne	ESCARGOT	
Rebelote	LECHE-VITRINE	parpaing
Patraque	ECHE-VITRINE	
Cassoulet	ECHE-VITRINE	
Macaron	ECHE-VITRINE	
Électrique	passE-montagne	
Saint-glinglin	ELECTRIQUE	Patraque
Coquillage	TIRE-LARIGOT	
Cornichon		cassoulet
Pédoncule	SCROGNEUGNEU	COQUILLAGE
Scrogneugneu		

# Barrez les images qui ne sont pas présentes dans la liste

Marteau

Tournevis

Pince

Scie

Clé plate

Clé anglaise

Mètre

Niveau à bulle

Cutter

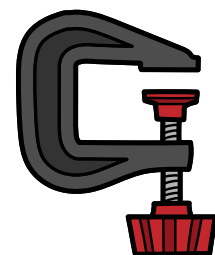
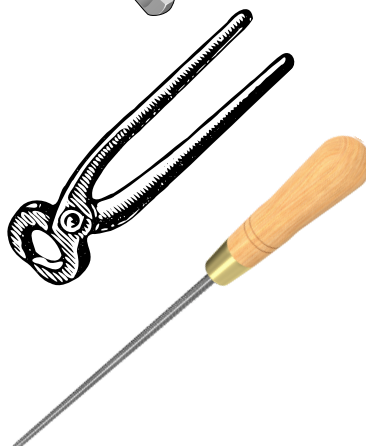
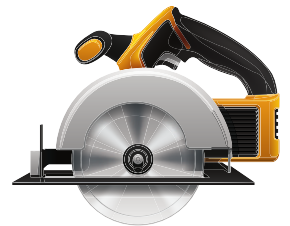
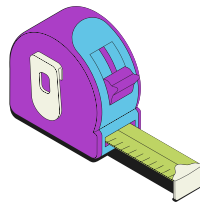
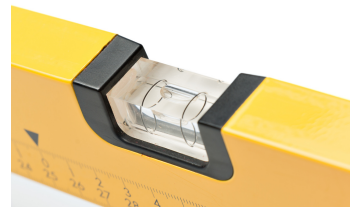
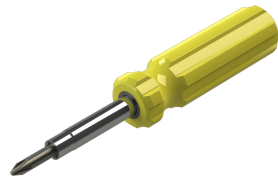
Clé allen

Râpe à bois

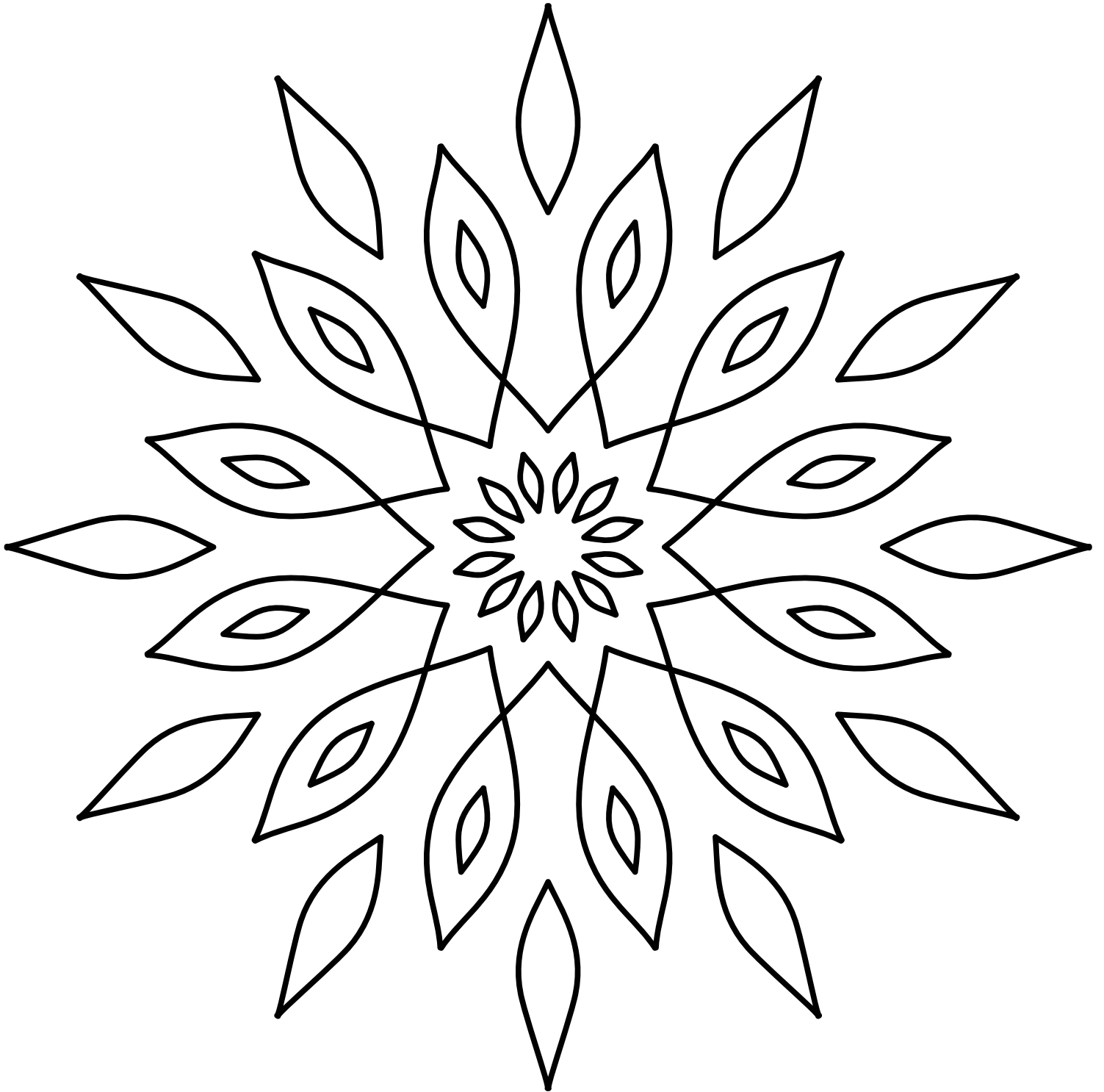
Serre-joint

Visseuse électrique

Scie circulaire



**A vos crayons !**



# Souvenirs



Quel est l'instrument dont vous auriez rêvé de jouer?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing an answer to the question above.



Quelles sont vos trois musiques préférées?

Quelles chansons adorez-vous chanter?



Quelle place la musique a-t-elle dans votre vie?



# Bien dans mon assiette



# Les fruits et légumes du mois de février

- clémentine
- grenade
- kiwi
- mandarine
- orange
- poire
- pomme



- carotte
- cèleri rave
- choux fleur
- choux vert
- endive
- épinard
- mâche
- navet



- poireau
- radis noir
- rutabaga
- salsifis
- topinambour



# Comment composer une soupe complète?

## 1- Des légumes

- Courgettes
- Carottes
- Poireaux
- Courge
- Tomates
- Poivrons
- Champignons
- Oignons.....

## 2- Des féculents

- Pommes de terre
- Pâtes
- Pain grillé
- Lentilles
- Pois cassés ...



## 3- Des protéines

- Morceau de bœuf, poulet, agneaux
- Poisson
- Crevette
- Tofu
- Oeufs
- Fromage...

# Recette de crêpes



- 300g de farine
- 3cas de sucre
- 50g de beurre
- 5 cl de rhum
- 3 œufs entiers
- 2cas d'huile
- 60cl de lait

1. Passez la farine au tamis et faites un puits
2. Y déposer les œufs, le sucre, l'huile et le beurre
3. Mélangez délicatement avec un fouet en y ajoutant au fur et a mesure le lait
4. Parfumez de rhum
5. Faites chauffer une poêle et huilez très légèrement avec un essuie-tout
6. Versez une louche de préparation et bien repartir sur la poêle
7. Faites cuire un côté puis retournez

Vous pouvez y rajouter: du beurre, du sucre, du miel, du citron, de la confiture, du chocolat, de la crème de marron...

# Dossier spécial



# Un bon chaussage pour des déplacements sécurisés !

Les principaux critères à avoir en tête

Une chaussure fermée,  
souple à l'avant pour  
laisser de la place aux  
orteils

Une chaussure facile à  
enfiler avec scratch ou  
fermeture éclair



Une chaussure assez  
large pour plus de  
stabilité

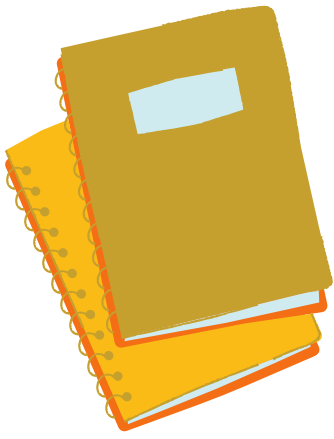
Une chaussure avec  
une semelle entre 0,5  
et 1 cm et un renfort  
talonier

## Des exemples de chaussures adaptées



## Quelques adresses

- Leroy Médical (L'Haÿ les roses)
- Pharmacies
- JB Rodde (Paris 12)
- *store.avec.fr*



**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](mailto:pole.autonomie@agesetvie.fr)**



Ou nous appeler au :

**01 46 81 15 35**