



Janvier 2023

Numéro 59

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



Sommaire



Calendrier et actualités

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

Actualités du mois de janvier **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

L'activité du mois : connaissez-vous les dominos ? **p.26-27**



Bien dans mon assiette

Fruits et légumes du mois de janvier **p. 28**

Recettes **p. 29-30**

Le dossier du mois :

Témoignage

p.31-32





CALENDRIER & ACTUALITÉS



Janvier est revenu, ne craint rien noble femme

Victor Hugo

Janvier est revenu. Ne crains rien, noble femme !
Qu'importe l'an qui passe et ceux qui passeront !

Mon amour toujours jeune est en fleur dans
mon âme ;

Ta beauté toujours jeune est en fleur sur ton
front.

Sois toujours grave et douce, ô toi que j'idolâtre ;

Que ton humble auréole éblouisse les yeux !

Comme on verse un lait pur dans un vase
d'albâtre,

Emplis de dignité ton cœur religieux.

Brave le temps qui fuit. Ta beauté te protège.

Brave l'hiver. Bientôt mai sera de retour.

Dieu, pour effacer l'âge et pour fondre la neige,
Nous rendra le printemps et nous laisse l'amour.

Janvier 2023

Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29
Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Jeudi 05
Lundi 09	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26
Lundi 30	Mardi 31	Mercredi 01	Jeudi 02

Janvier 2023

Vendredi 30	Samedi 31	Dimanche 01	Notes
		Nouvel An	
Vendredi 06	Samedi 07	Dimanche 08	
		Epiphanie	
Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15	
Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22	
Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29	
Vendredi 03	Samedi 04	Dimanche 05	

Évènements en janvier

Vendredi 6 janvier

Épiphanie

La tradition du partage d'une galette n'est aucunement liée au christianisme. Elle serait plutôt un hommage aux Saturnales de l'époque romaine. Ces grandes fêtes en l'honneur de Saturne, le dieu romain du temps, avaient lieu entre fin décembre et début janvier.



- Conférence-Goûter : *Récits de voyage*
- Public : sénior/retraités
- Lieu : Service municipal des retraités à Villejuif
- Inscriptions : 13 euros
- Téléphone : 01 86 93 32 20

Samedi 21 Janvier

Journée internationale des câlins

Soutien

Confiance

Accolade

Etreinte



Connaissez-vous les vertus des câlins ?

Parce que le contact physique active la sécrétion de certaines hormones des études ont montré que les câlins pouvait avoir des effets bénéfiques sur les éléments suivants :

Favorise le bonheur

Accroît la confiance

Réduit la pression artérielle

Réduit la douleur

Eloigne la solitude

Toutes les personnes ne sont pas à l'aise avec les contacts physiques : demandez toujours la permission avant de prendre une personne dans vos bras ou même de poser votre main sur son épaule par exemple.

Et ne le prenez pas personnellement si elle refuse !



POUR SE CREUSER LES MÉNINGES



Entourez l'intrus de chaque ligne

1 CRIS MAUVE GRIS ROUILLE

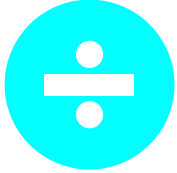
2 JAUNE VERT JEUNE ROUGE

3 RONGE VIOLET INDIGO ROUGE

4 MARRON VERMEIL BLEU MERVEILLE

5 ROSE VIOLENT VIOLET CARMIN

Trouvez une suite logique



- 2-4-6-8-10-.....-.....-.....-.....
- 40-20-10-5-.....-.....-.....
- 100-160-220-.....-.....-.....-.....
- 2-20-200-.....-.....-.....-.....-.....
- 1-2-3-4-.....-.....-.....-.....
- 98-91-84-.....-.....-.....-.....
- 115-141-167-.....-.....-.....-.....
- 100-200-300-.....-.....-.....-.....
- 0.25-0.50-0.75-.....-.....-.....



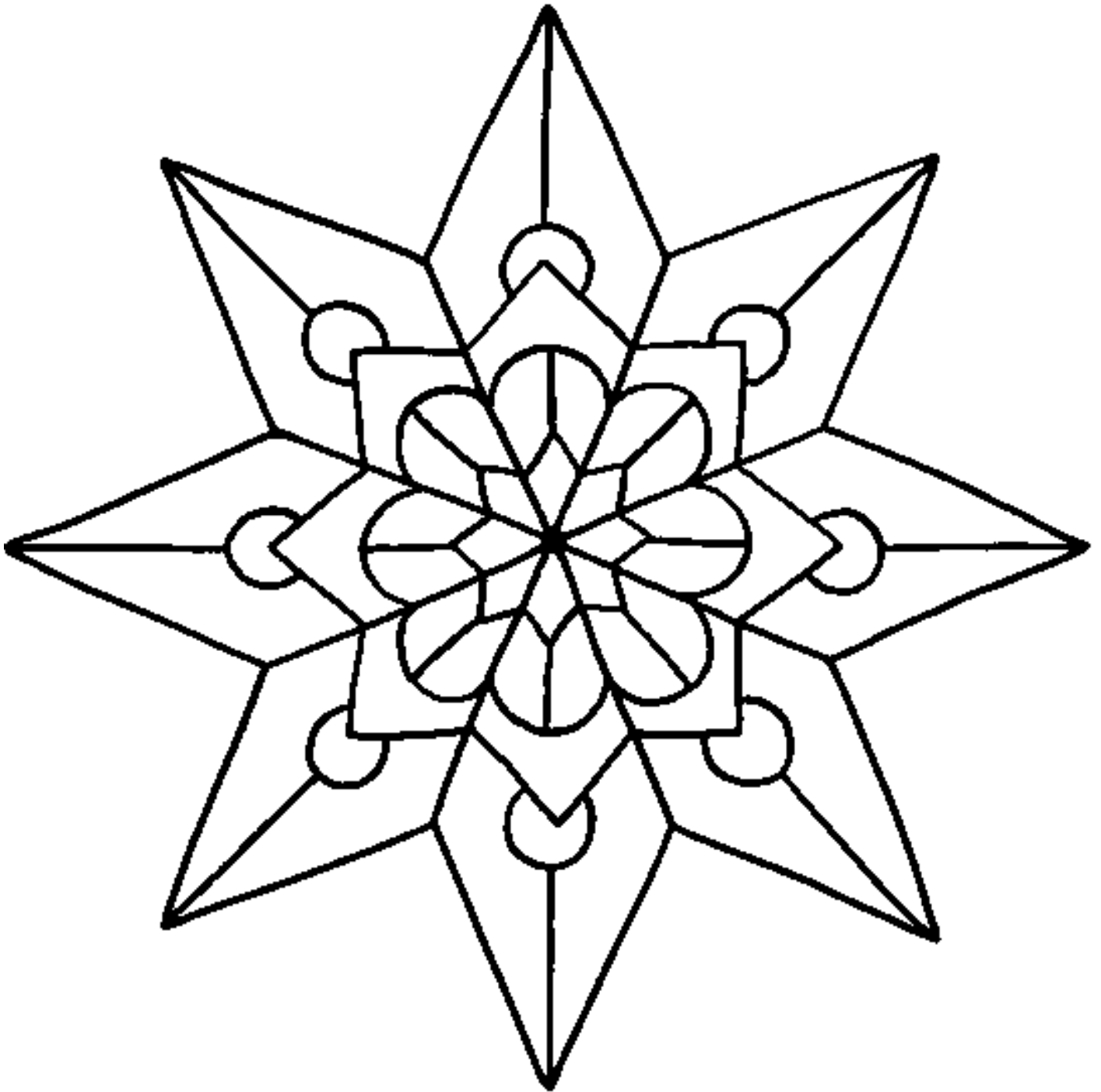


Expressions françaises

- Sur les chapeaux de.....
- Avoir les yeux plus gros que le
- Bavard comme une
- Dévoiler le pot aux
- Etre né sous une bonne.....
- Etre haut comme trois.....
- Avoir quelque chose sur le bout de la
- Ne pas chercher midi à.....
- Apres la pluie le beau.....
- Avoir du pain sur la.....
- Avoir l'estomac dans les.....
- Avoir une langue de.....



A vos crayons



Trouvez le pays correspondant au drapeau



ARGENTINE

BRESIL

PEROU



ETATS- UNIS

CANADA

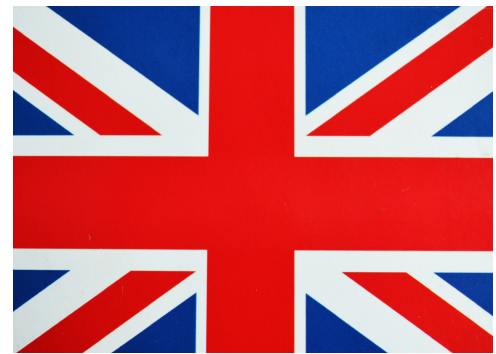
MEXIQUE



GRECE

ESPAGNE

ITALIE



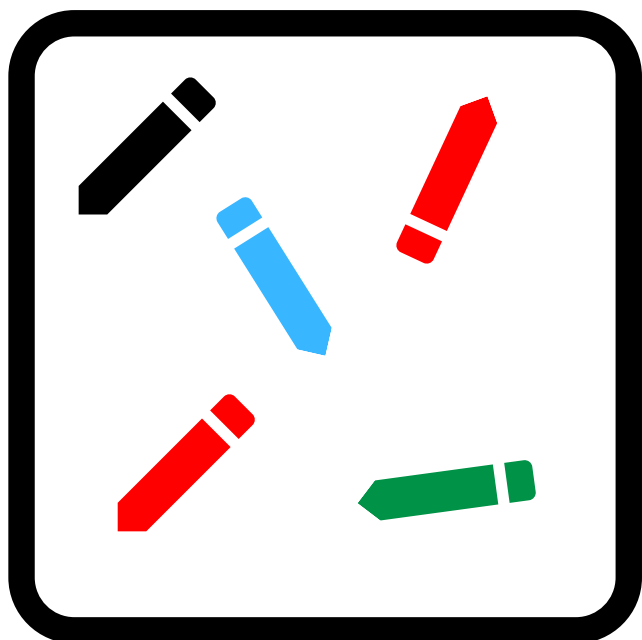
IRLANDE

ROYAUME- UNI

ETATS-UNIS

Réponse : Brésil/ Canada/ Italie/ Royaume-Unis

Dans chaque case, retrouvez le stylo le plus représenté



A



B



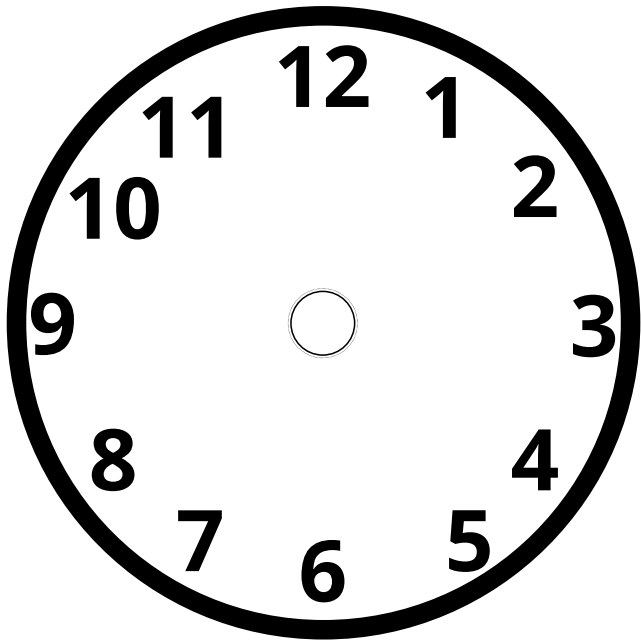
C



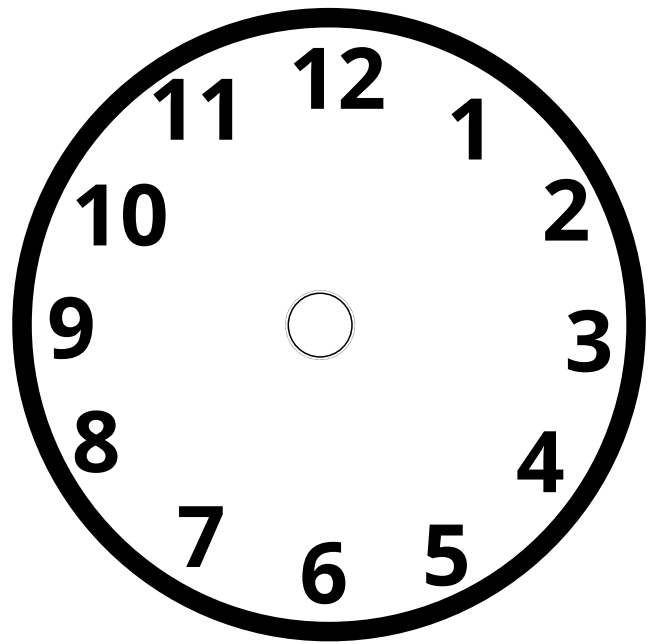
D

Réponses: A : Rouge, B: noir, C: vert, D: violet

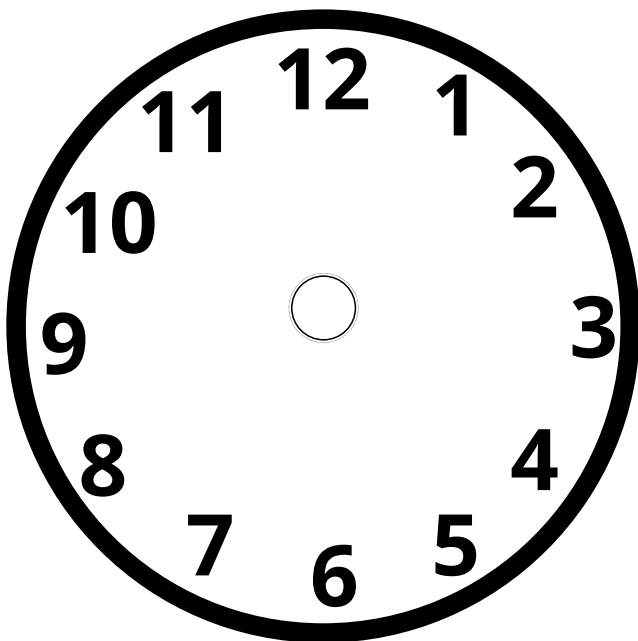
Placez les 2 aiguilles pour indiquer l'heure demandée



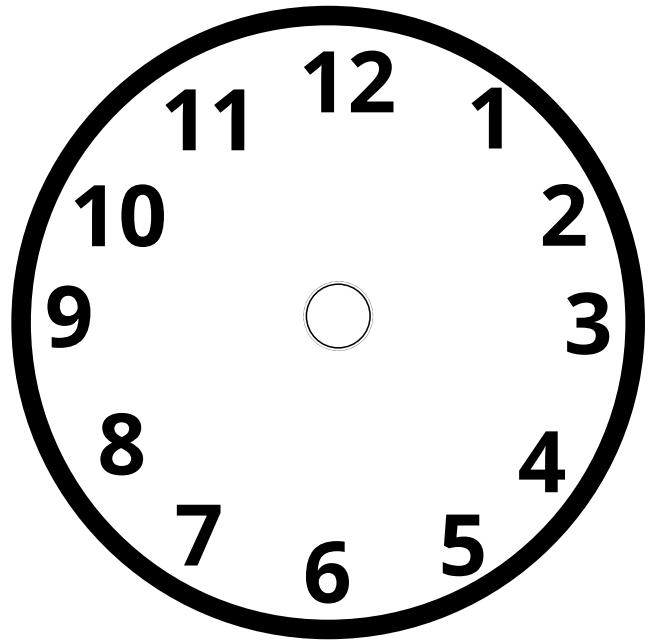
9:15



12:10



10:30



8:25

Entourez tous les cerveaux



Vous avez 30 secondes pour citer..

*3 endroits où l'on
trouve des araignées*

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

*3 choses commençant
par la lettre "K"*

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

*3 matières de
vêtements*

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

*3 sports qui se jouent
sur un terrain*

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

Lisez attentivement le texte suivant pour répondre aux questions

Extrait de "La Tresse" de Laetitia Colombani

Smita s'éveille avec un sentiment étrange, une urgence douce, un papillon inédit dans le ventre. Aujourd'hui est une journée dont elle se souviendra toute sa vie. Aujourd'hui, sa fille va entrer à l'école.

A l'école, Smita n'y a jamais mis les pieds. Ici à Badlapur, les gens comme elle n'y vont pas. Smita est une Dalit. Intouchable. De ceux que Gandhi appelait les enfants de Dieu. Hors caste, hors système, hors tout. Une espèce à part, jugée trop impure pour se mêler aux autres, un rebut indigne qu'on prend soin d'écarter, comme on sépare le bon grain de l'ivraie. Comme Smita, ils sont des millions à vivre en dehors des villages, de la société, à la périphérie de l'humanité.

Répondez aux questions en lien avec le texte précédant

1. *A quel moment de la journée se situe l'intrigue?*

- a. Le matin
- b. Le midi
- c. Le soir

2. *Quel est le prénom du personnage principal?*

- a. Samira
- b. Smita
- c. Sofia

3. *De quel évènement marquant est-il question?*

- a. Le début des vacances
- b. Un anniversaire
- c. La rentrée scolaire

4. *A quel dirigeant politique le texte fait-il référence?*

- a. Gandhi
- b. Obama
- c. Nelson Mandela

Placez chaque femme inspirante dans la bonne catégorie

Marie CURIE, Georges SAND, Rosa PARK, Rosalind FRANKLIN, Emmeline PANKHURST, Joan DIDION, Indira GANDHI, Katherine JOHNSON, Elisabeth BADINTER, Véra RUBIN, Simone DE BEAUVOIR, Malala YOUSAFZAI

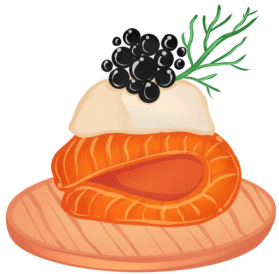
Atrices	Militantes	Scientifiques

Réponses : Atrices: Georges SAND, Joan DIDION, Elisabeth BADINTER, Simone DE BEAUVOIR, Militantes: Rosa PARK, Emmeline PANKHURST, Indira GANDHI, Malala YOUSAFZAI, Scientifiques: Marie CURIE, Rosalind FRANKLIN, Katherine JOHNSON, Véra RUBIN

Souvenirs du Nouvel An



Avec qui avez-vous l'habitude de fêter la nouvelle année?

A large, empty rectangular box with a black outline, intended for the user to write their answer to the question above.A large, empty rectangular box with a black outline, intended for the user to write their answer to the question below.

Quels sont les plats que vous aimiez manger pour le nouvel an?

Avez-vous une anecdote à propos du
soir du nouvel an?



A large, empty rectangular box for writing an anecdote.



Quelles sont les bonnes résolutions
que vous aviez prises mais jamais
tenues?



BIEN DANS
MON
ASSIETTE



Les fruits et légumes du mois de janvier

- clémentine
- grenade
- kaki
- kiwi
- mandarine
- orange
- poire



- carotte
- cèleri rave
- choux de Bruxelles
- choux vert
- courge butternut
- endive
- épinard
- mâche
- navet
- panais
- poireau



- potiron
- radis noir
- rutabaga
- salsifi
- topinambour

Galette des rois



- 2 pâtes feuilletées
- 125 g de sucre
- 2 œufs + 1 jaune
- 125 g de poudre d'amande
- 125g de beurre mou

Préchauffez le four.

Travaillez le beurre mou avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange soit homogène et mousseux.

Ajouter la poudre d'amande, les 2 œufs et mélanger

Déroulez la pâte sur la plaque du four en conservant la feuille de cuisson.

Garnissez le centre avec la frangipane et étaler jusqu'à 2cm du bord.

Recouvrez avec la 2ème pâte.

Soudez les 2 pâtes en pressant le tour avec vos doigts, puis retournez le bord avec un ourlet. Marquer le bord avec une fourchette.

Avec un pinceau badigeonnez la galette avec le jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau froide.

Avec le couteau dessinez des croisillons sur le dessus et piquez légèrement la pâte pour qu'elle ne gonfle pas trop .

Cuire 20 minutes environ.

2023 : Fin des idées reçues !

On prend de bonnes résolutions alimentaires

"Quand on vieillit, on a besoin de moins manger"

FAUX : pour une même activité, la dépense énergétique est plus importante chez une personne âgée que chez une personne plus jeune.

Une personne âgée a besoin de plus de protéines pour fabriquer du muscle qu'une personne plus jeune.

A partir de 60 ans, il est recommandé de maintenir 3-4 repas par jour contenant :

- 2 portions de viande, poisson, œuf /jour
- 3-4 produits laitiers /jour (yaourt, fromage, lait...)
- 5 fruits et légumes /jour
- 1 produit céréalier /repas (riz, pâtes, pain, pomme de terre, lentilles...)
- Un peu de matière grasse ajoutées /repas

Pensez à vous hydrater !

La sensation de soif peut disparaître avec l'âge

Pensez à vous peser régulièrement

Pour vérifier qu'il n'y ait pas de perte de poids

Faites-vous plaisir

Les régimes restrictifs ne sont plus forcément appropriés



DOSSIER SPÉCIAL



Témoignage

Madame R, bénéficiaire d'Agès et vie nous parle de son expérience de vie

1. Pouvez-vous vous présenter en quelques lignes?

Je suis d'origine italienne, mes parents ont immigré en 1920 en Corse où je suis née.

Nous étions 4 sœurs et un frère.

J'ai 3 filles, 2 petites filles et 3 arrières-petits enfants.

Je suis retraitée du corps médical, manipulatrice en radiologie.

2. Quelles sont les principales difficultés que vous rencontrez au quotidien?

Je rencontre des difficultés dues à la diminution de mon état de santé : acuité visuelle, physique (résistance, force, agilité) et respiratoire (essoufflement) qui entraînent une perte d'autonomie et une restriction de mes désirs/souhaits (d'avantage me servir de l'ordinateur).

3. Quel est votre secret pour rester en forme?

De maintenir la propreté de mon logement, le repassage, les plats cuisinés.

D'être inscrite à des activités culturelles (club de lecture, conférences, visite de monuments), artistiques (piano), manuelles (tricot), sportives (yoga, marche nordique).

Sorties et repas entre amies.

4. Quelles sont les astuces que vous avez trouvées pour palier aux difficultés?

La force mentale, il faut avancer : la volonté et la discipline.

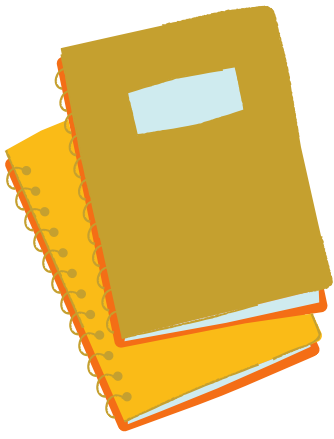
Être persévérante, être partante pour découvrir de nouvelles choses.

5. Comment envisagez vous l'avenir?

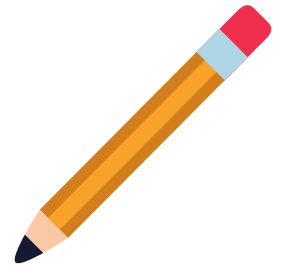
Trouver des solutions pour continuer à être indépendante.

Maintenir mes capacités actuelles pour continuer mes activités.

Faire de bonnes rencontres pour avoir le conseil adapté a mon besoin (achat de matériel).



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