

**TOUTE L'ÉQUIPE DU LIVRET
D'ACTIVITÉS D'AGES ET VIE
VOUS SOUHAITE UNE BONNE
ET TRÈS HEUREUSE ANNÉE**

2024



NUMÉRO 71

Sommaire



Calendrier et actualités

Actualités du mois de Janvier 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. 7-22





Bien dans mon assiette p. 23-26

Calendrier des fruits et légumes **p. 24**

La vitamine D **p.25**

Rillettes de hareng **p.26**

Le dossier du mois p.27-30

Le DO IN du visage



ACTUALITES



Événements en Janvier

Jour de l'An !



Épiphanie
Le 6 janvier



Un événement à Thiais!

Le village Montagnard est
installé jusqu'au 7 janvier
Au programme patinoire,
luge et ski de fond!



Venez admirer...

Le Lac des Cygnes
à Villejuif au théâtre
Romain Rolland le
20 janvier à 19H




Venez écouter...



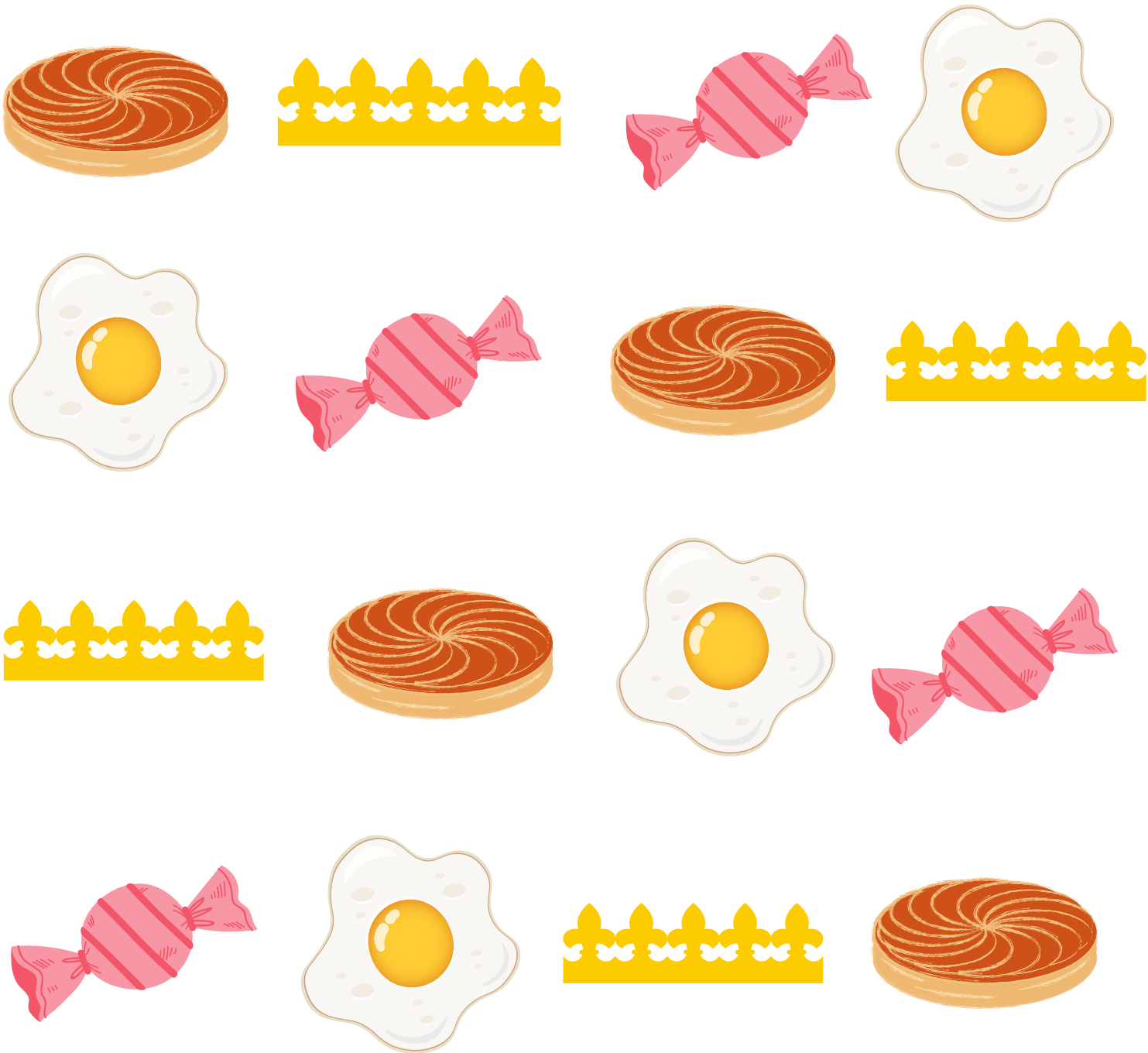
Le festival Sons d'Hiver
Espace Culturel André
Malraux
au Kremlin Bicêtre
le 19 janvier à 20H00





**POUR SE CREUSER LES
MENINGES**

Entourez les galettes



Combien de couronnes comptez-vous ?

.....

Réponse : 4 couronnes

Triez la liste de fruits et de légumes par couleur

- courgette
- radis
- maïs
- grenade
- citron
- avocat
- banane
- salade
- tomate



Poursuivez les lignes de chiffres

1,2,3,4,5,6,7,8,_____,_____,_____,_____

12,11,10,9,8,7,_____,_____,_____,_____

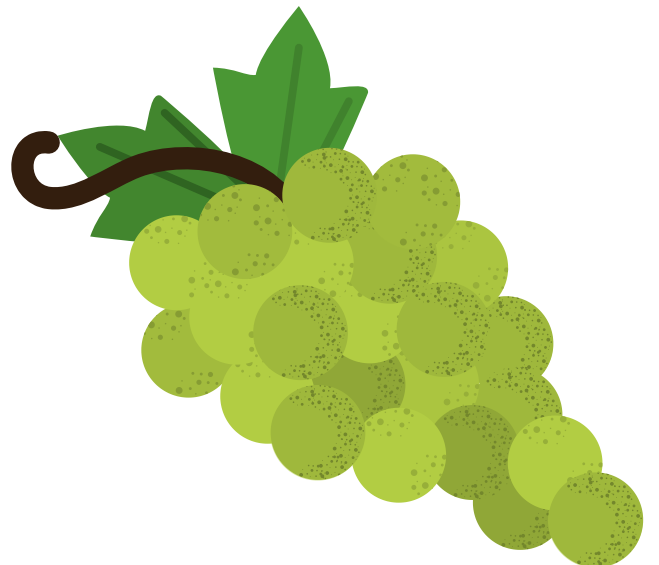
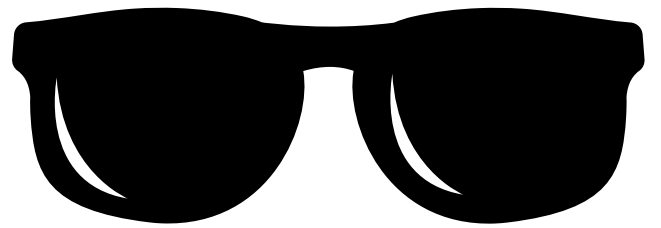
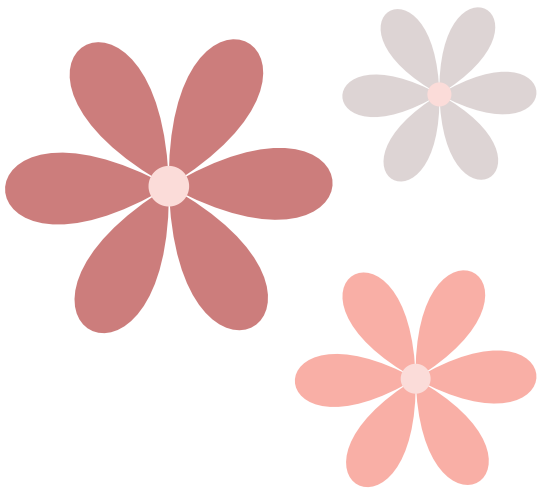
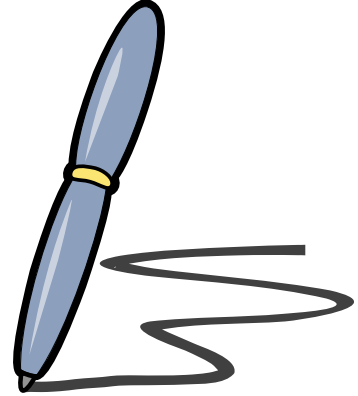
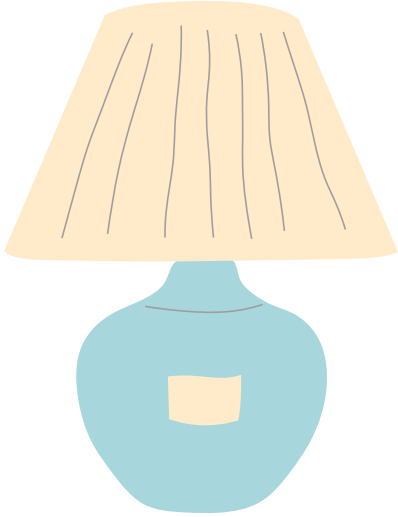
6,8,10,12,_____,_____,_____,_____

14,12,10,_____,_____,_____,_____

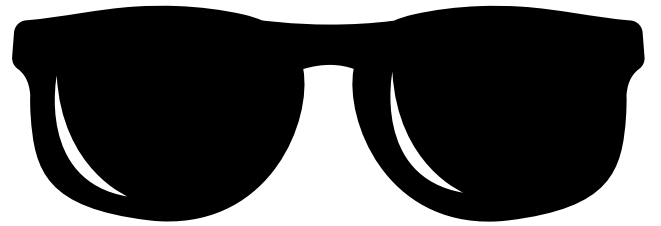
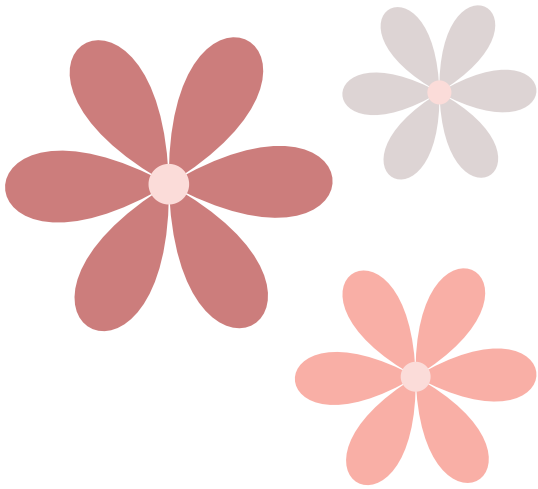
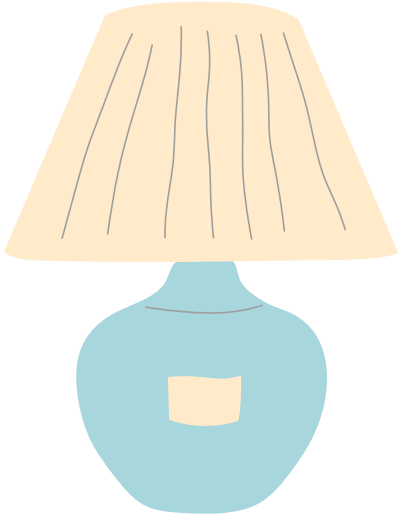
Réponses :
1) 9,10,11,12
2) 6,5,4,3
3) 14,16,18, 20
4) 8,6,4,2



Observez bien les dessins suivants
et reportez vous à la page suivante



Quels dessins manquent ?



Dans quels pays se trouvent ces capitales ?

Où se trouve Londres ?

Où se trouve Bruxelles ?

Où se trouve Téhéran ?

Où se trouve Pékin ?



Sur quel continent se trouvent ces pays ?

Où se trouve le Venezuela ?

Où se trouve l’Ethiopie ?

Où se trouve l’Azerbaïdjan ?.....

Où se trouve la Nouvelle Zélande ?

.....

Réponses : 1) Royaume Unis, 2) Belgique, 3) Iran, 4) Chine
1) Amérique, 2) Afrique, 3) Europe, 4) Océanie

Pouvez- vous compléter les paroles de cette
chanson de SALVATOR ADAMO
MES MAINS SUR TES HANCHES ?

amourettes / absente/ présente/ chante

Soit pas fâchée si je te chante,

Les souvenirs de mes quinze ans.

Ne boude pas si tu es -----

De mes rêveries d'adolescent

Ces----- insignifiantes

Ont préparé un grand amour

Et c'est pourquoi je te les-----

Et les présente tour à tour ,

Oui c'est pourquoi je te chante

Et les----- tour à tour



En quelles langues sont écrits

Bonne année?



Happy new year : Anglais ou Allemand?

Aam saiid : Danois ou Arabe?

Feliz ano novo : Italien ou Portugais?

Gutes neues jahr : Polonais ou Allemand?

Xin nian kuai le : Chinois ou Vietnamien?



Jeu du petit bac

Remplissez le tableau suivant avec des mots commençant par la lettre demandée comme dans les exemples

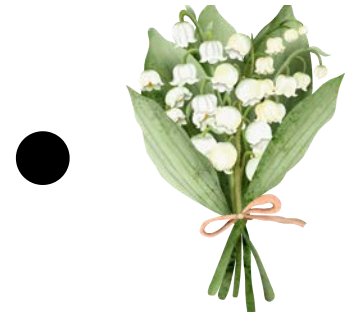
	Couleur	Desserts	Fromage	Métiers
B		Banane Flambée		
R			Raclette	
M	Marron			
A				Alpiniste
C			Cantal	

Pouvez - vous relier ces événements à leur symbole?

Fête du travail ●



Fête Nationale ●



Jour de l'an ●



St Valentin ●

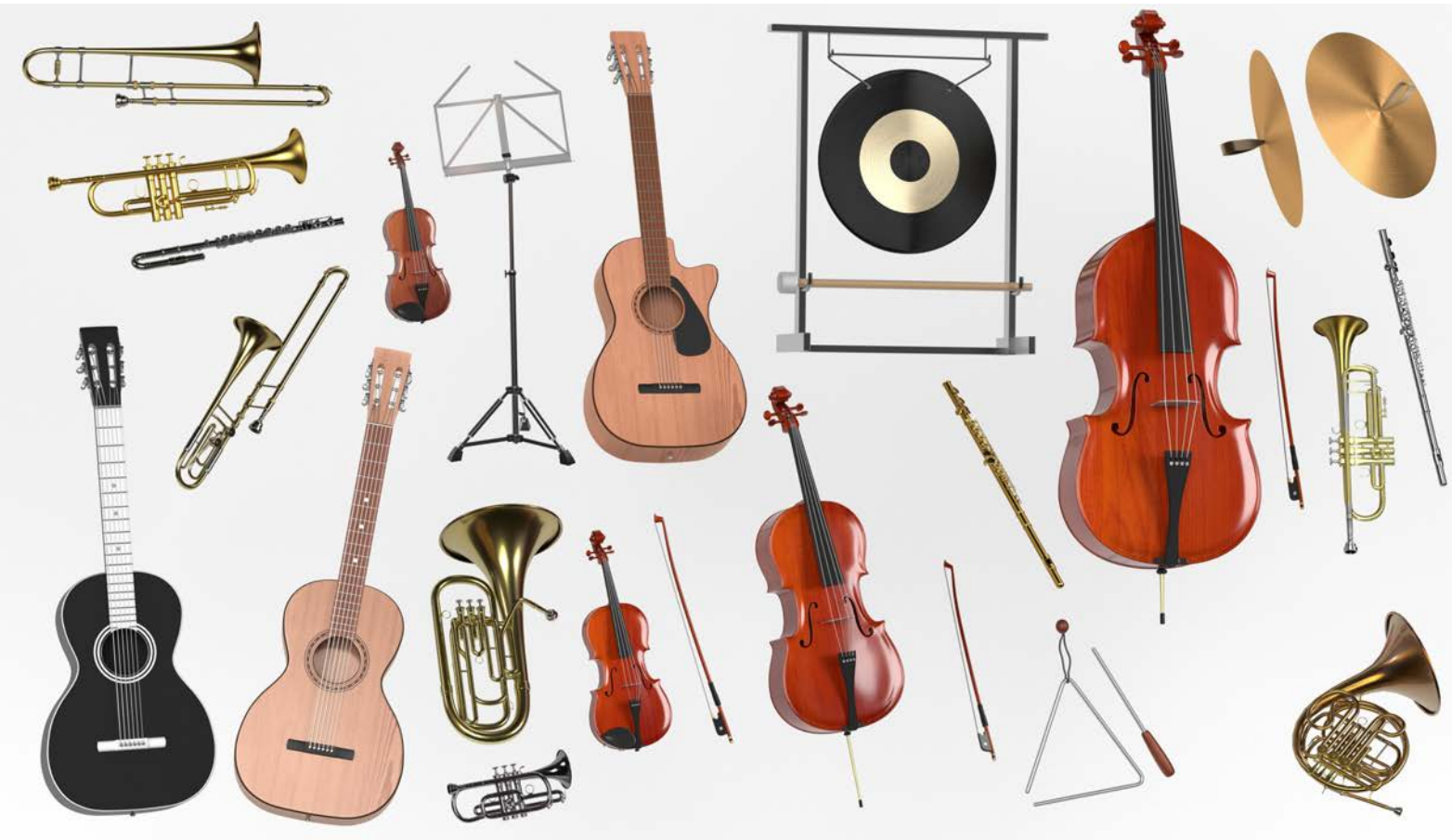


Noël ●



Réponses: Fête du travail = muguet / Fête Nationale = défilé/ jour de l' An = coupe de champagne/ St Valentin= coeur/ Noël = Cadeaux

A vos instruments!



Répondez aux questions:

Combien d'instruments à vent repérez-vous?

Combien de guitares?

Il y a un triangle, l'avez-vous repéré?

Quel est l'intrus parmi ces instruments?

10 instruments à vent et 3 guitares
le triangle se trouve en bas à droite, sous la contrebasse
l'intrus est le pupitre en haut légèrement à gauche, il sert à poser les partitions



Charades de la nouvelle année

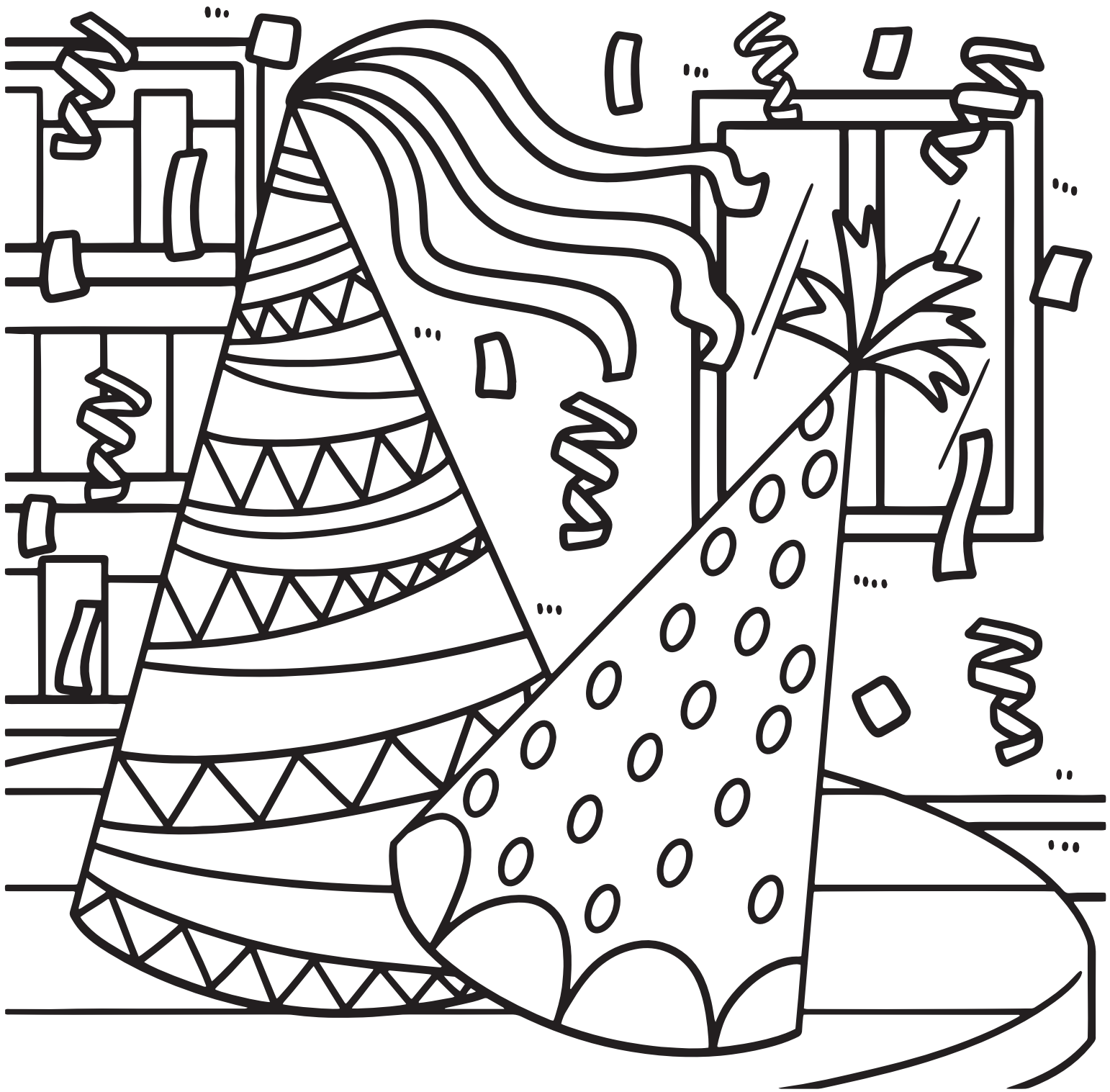


Mon premier est le contraire de froid
Mon deuxième se trouve en haut de la chemise
ou d'un manteau
Mon troisième vient en premier dans l'alphabet
Mon tout s'offre souvent à Noel

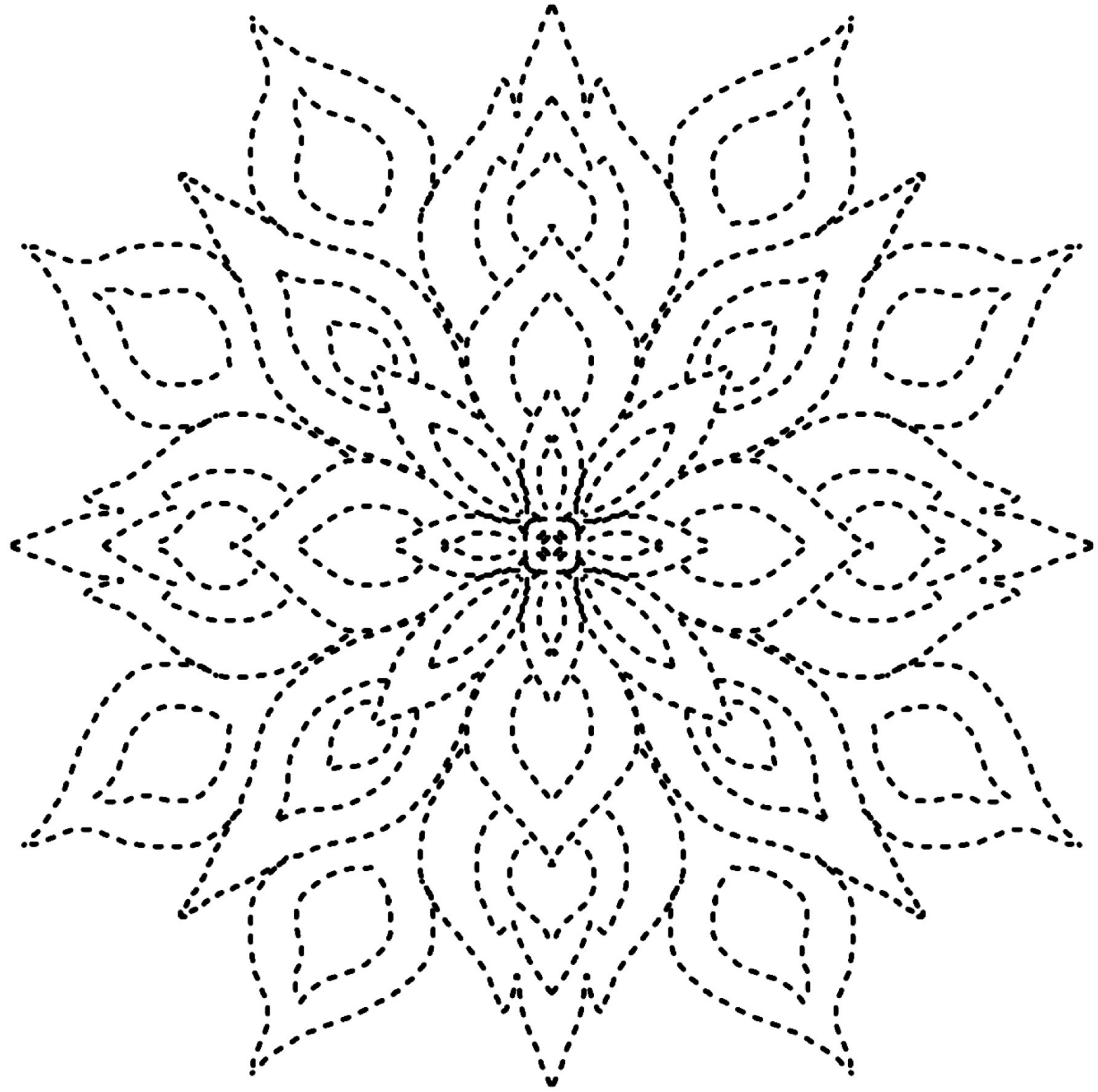
Mon premier est un tissu venu de Chine
Mon deuxième peut se faire au milieu en se coiffant
Mon tout est important au nouvel an

Réponses:
1) Chocolat (chaud-col-A)
2) Soirée (soie-Rate)

A vos crayons



A vos couleurs!!





Souvenirs

Quel feu d'artifice avez vous le plus aimé ?

Empty rectangular box for writing the answer to the first question.

Empty rectangular box for writing the answer to the second question.

Quel moment appréciez vous le plus lors de la saint sylvestre ?



BIEN DANS MON ASSIETTE

Les fruits et légumes du mois de janvier

- Grenade
- Clémentine
- Poire
- Mangue
- Pomme



- Anone
- Litchi
- Kaki
- Ananas
- Kiwi

- Poireau
- Endive
- Fenouil
- Courge
- Potiron
- Navet
- Panais
- Céleri rave



- Chou-fleur
- Cresson
- Choux de Bruxelles
- Brocolis
- Blette
- Rutabaga
- Topinambour
- Carotte





Le saviez-vous ?



La vitamine D provient de 2 sources :
l'alimentation et le soleil.

Une exposition au soleil de 15min (bras et visage),
2 à 3 fois par semaine, permet à la peau de
synthétiser la vitamine D.

Côté alimentation : les poissons gras, les abats, les
œufs, les fromages et le beurre contiennent de la
vitamine D.

Cependant, le besoin en vitamine D est trop
important pour être couvert par l'alimentation
seule.

**Une supplémentation prescrite par le médecin est
vivement recommandée chez la personne âgée.**

La vitamine D est primordiale, une carence en
vitamine D entraîne un risque accru de chute, de
fracture et de déclin des capacités intellectuelles.

Rillettes de maquereaux

Ingrédients :

- 1 conserve de maquereaux au vin blanc 120g
- 150g de fromage frais type Saint Morêt
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 à 3 cornichons (ou plus selon goût)




Les étapes :

1. Éplucher l'échalote.
2. Hacher finement l'échalote et les cornichons.
3. Égoutter les maquereaux.
4. Les écraser dans un petit cul de poule, à l'aide d'une fourchette.
5. Ajouter le mélange échalote /cornichons, puis le fromage frais et la moutarde.
6. Mélanger bien le tout.
7. Conserver au réfrigérateur.


A déguster sur un toast ou une tartine de pain de campagne par exemple.



DOSSIER DU MOIS



Prenez soin de vous, essayez le do-in !



Le Do-In est une technique d'automassage issue de la médecine traditionnelle japonaise, proche de la médecine traditionnelle chinoise.

Vous pouvez commencer par vous initier par un automassage du visage pour permettre une meilleure circulation de votre énergie, retrouver vitalité, sérénité et concentration.



Pensez à respirer tout le long du massage, et pourquoi pas intégrez à votre routine massage des huiles bienfaitantes.

Do in du visage

- Frottez vos mains l'une contre l'autre.
- Frictionnez le cuir chevelu et tapotez le haut du crâne.
- Lissez le front horizontalement avec les 2 mains en alternance.
- Pincez les sourcils entre le pouce et l'index du bord interne au bord externe.
- Massez les tempes.
- Doigts en éventail, massez des tempes aux oreilles.
- Frottez les ailes du nez en aller-retour.
- Pincez et tirez les pommettes vers l'extérieur en forçant l'inspiration et l'expiration.
- Tapotez du bout des doigts la zone des sinus+ pommettes + front.
- Cisaillez avec les index sous le nez et la lèvre inférieure en aller-retour.
- Frottez les oreilles, pincez et étirez les pavillons.
- Massez en pression avec les pouces la courbure occipitale en descendant de chaque cote vers l'oreille.
- Descendez le long de la nuque de chaque coté, malaxez et frottez la nuque.





Les huiles



- **huile de bourrache** : riche en vitamines A et E, nourrissante et revitalisante, elle convient bien aux peaux fragiles et délicates. Elle soulage les peaux sèches et sujettes à l'eczéma.
- **Huile de moutarde** : piquante et échauffante , à utiliser plutôt diluée! Elle soulage bien l'obstruction nasale, les douleurs du dos et des articulations.
- **huile d'abricot** : Nourrissante et antioxydante, on l'utilise comme soin anti-rides, ou si la peau est terne et fatiguée car elle est aussi revitalisante et tonifiante
- **Huile d'argan** : Extraite de l'arganier du Maroc, elle contient de la vit E et du bêta-carotène, assouplit et nourrit la peau. On l'utilise traditionnellement en prévention du vieillissement, ou pour le soin des ongles et des cheveux .
- **Huile d'avocat** : riche en vit A et E, assouplissante et nourrissante, elle redonne de l'élasticité à la peau et protège aussi du soleil et du froid.



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