

LIVRET D'ACTIVITÉS

JUILLET 2023

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



Numéro 65

Sommaire



Calendrier et actualités

Actualités du mois de juillet **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. 7-18

Les bons gestes

p. 19-21



Bien dans mon assiette

Fruits et légumes du mois de juillet **p. 23**

Recettes **p. 24-25**

Le dossier du mois

p. 26-30

Journée nationale des aidants le 6 octobre

p. 31

ACTUALITÉS





Évènements en juillet



Le 14 juillet connaît un grand succès, avec en première ligne le traditionnel défilé militaire sur les Champs Élysées à Paris.

Partout en France, se déroulent des bals et feux d'artifice.

En 2007, et pour la première fois, des soldats des 27 pays européens défilent.



- **Samedi 1er juillet**
2023

Balade à vélo poétique et musicale :

Visite des espaces vert de la ville incluant un atelier écriture et musique, dans le cadre de la journée vélo organisée par l'Échappée Belle
14h30, Le Hangar au 3, rue Raspail - 94200 Ivry-sur-Seine



- **Dimanche 23 juillet**
2023

HK en concert à la guinguette du port d'Ivry.

Ouverture à 19h30, buvette et restauration sur place.

La Guinguette du Port, 12 quai Henri Pourchasse
- 94200 Ivry-sur-Seine



POUR SE CREUSER LES MÉNINGES

A swimmer is visible on the left side of the page, partially obscured by the text. The swimmer is in a freestyle stroke, with one arm extended forward and water splashing around their head. The swimmer is wearing a dark cap and goggles.

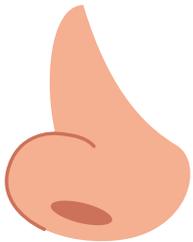
Les 5 sens

Reliez les actions proposées au sens approprié :



L'ouïe

- Pour reconnaître l'odeur d'une fleur, j'utilise l'.....



L'odorat

- Pour reconnaître une chanson d'Edith Piaf ou d'Eddy Mitchell, j'utilise l'.....



Le toucher

- Pour reconnaître la texture d'un aliment, j'utilise le



Le goût

- Pour savoir si je peux traverser au feu, j'utilise la



La vue

- Pour savoir si ma plaque de cuisson est chaude, j'utilise le



Fête nationale

Complétez les phrases suivantes avec les mots ci-dessous.

Feu d'artifice

Fanions

Fête

Fanfare

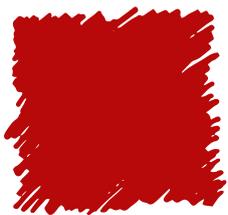
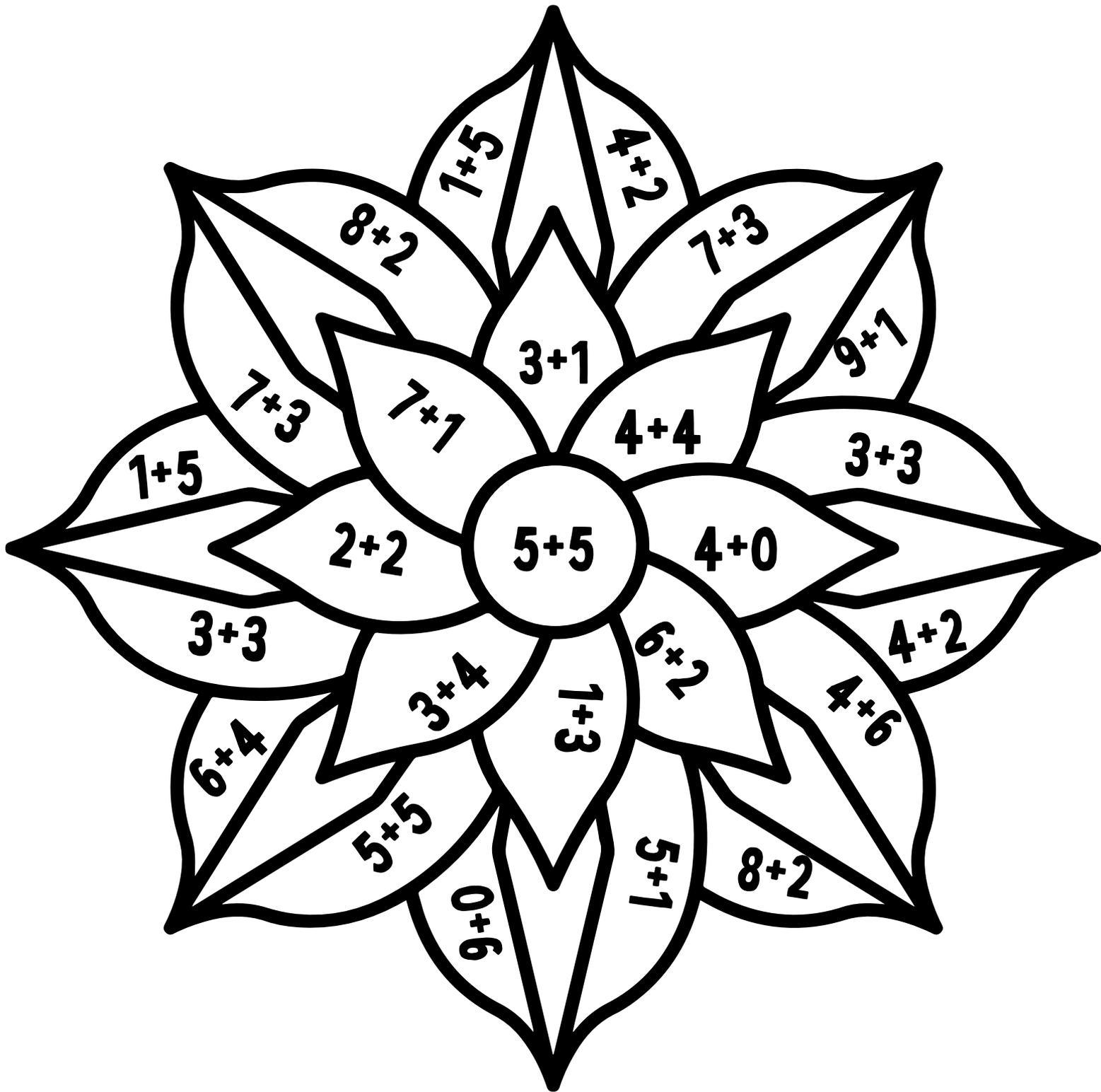
Le 14 juillet le peuple se réunit dans la rue pour faire la _____.

Décorés de mille couleurs, les _____ dansent au gré du vent et de la musique.

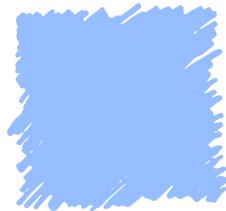
La _____ anime les quartiers et fait chanter la foule.

Enfin, la nuit s'illumine de pailles d'or et d'argent quand débute le _____.

Mandala magique



$= 4$



$= 6$

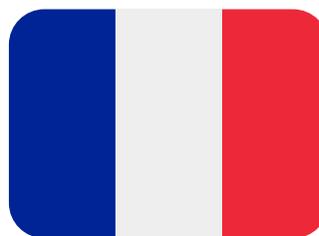
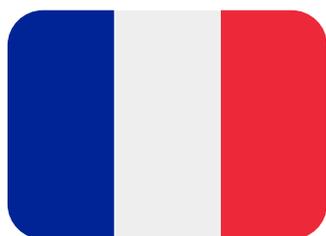
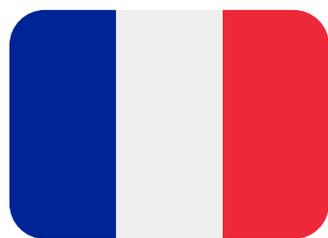


$= 8$



$= 10$

Encerclez les drapeaux français



Bonus :

Comptez le nombre de drapeaux



: _____

Encerclez les mots n'appartenant pas à la catégorie

CUISINE

CASSEROLE

SECHE CHEVEUX

NATURE

LAMPE

FLEUR

CINÉMA

CAMERA

RATEAU

PLAGE

ESCARGOT

PARASOL

TRANSPORT

AVION

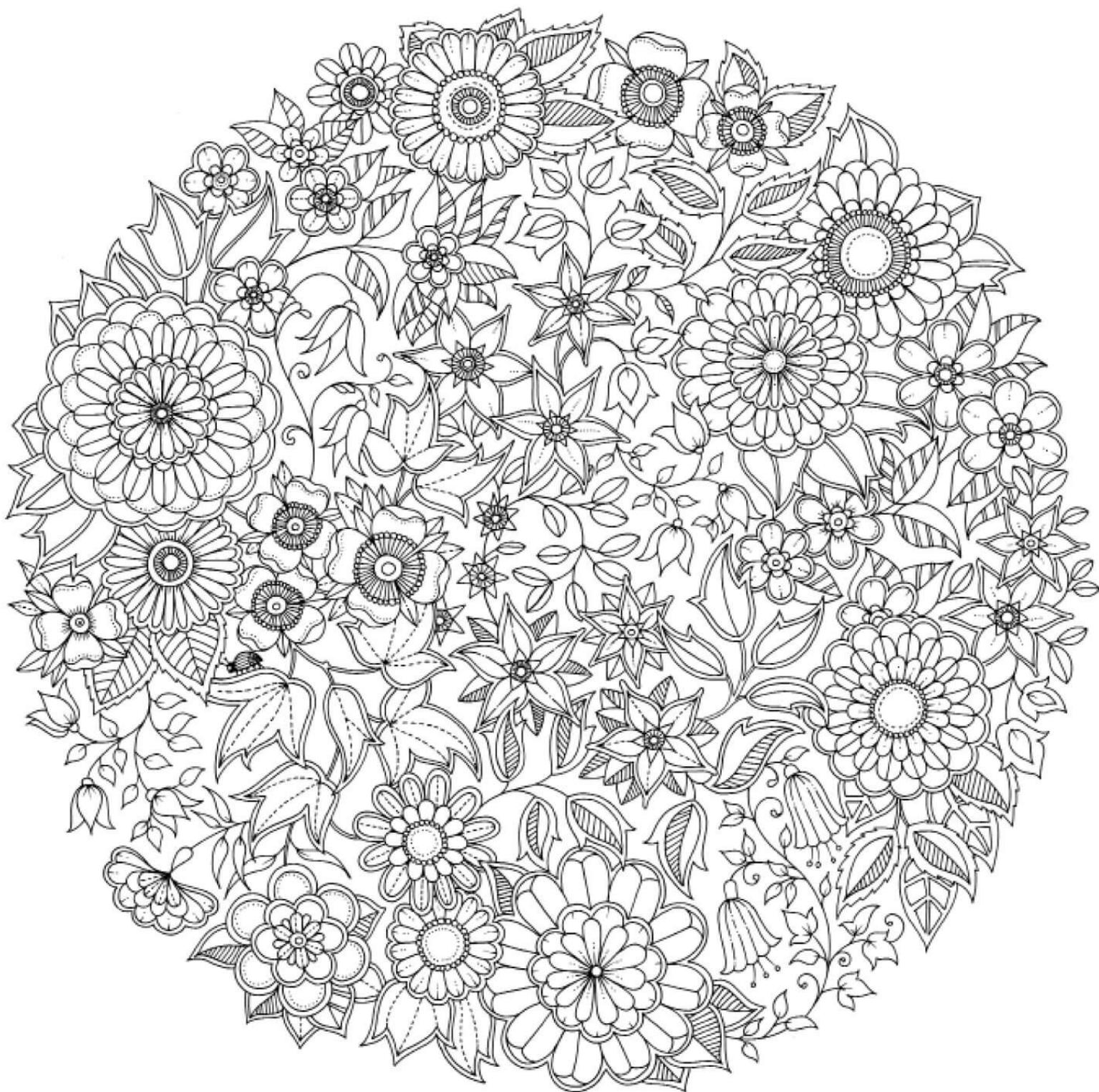
CHAUSSURE

INSECTE

GRENOUILLE

PAPILLON

**Pour fêter l'été,
A vos crayons de couleur !**



Lisez ce texte attentivement et répondez aux questions.

Nicole a un magnifique jardin. On y trouve de nombreuses fleurs en tout genre : de belles roses rouges, des hortensias bleus qui lui rappellent sa maison en Bretagne mais surtout ses fleurs préférées, dans le fond de son jardin, une belle rangée de tournesols.

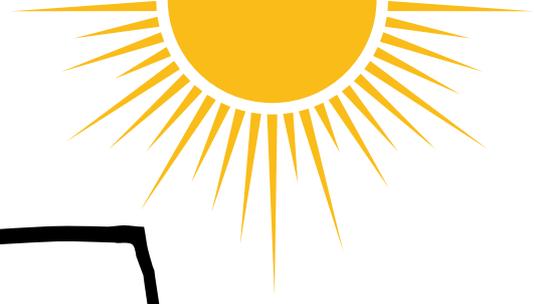
Nicole est une passionnée de jardinage, elle cultive également un petit potager : on y trouve salades, patates et rhubarbes pour faire des tartes. Cette année elle a loupé sa plantation de tomates ... mais elle recommencera sûrement l'année prochaine.



- Quelle est la plante préférée de Nicole ?
- Avec quoi fait-elle ses tartes ?
- Que trouve-t-on dans le potager de Nicole ?
- Que recommencera-t-elle l'année prochaine et pourquoi ?



Souvenirs



Quel est votre plus joli
souvenir d'été?

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

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

Qu'aimez-vous faire en été?



**Quel est votre plat préféré
en été?**

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

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

**Quelle est la boisson la plus
rafraichissante pour cet été?**

LES BONS GESTES

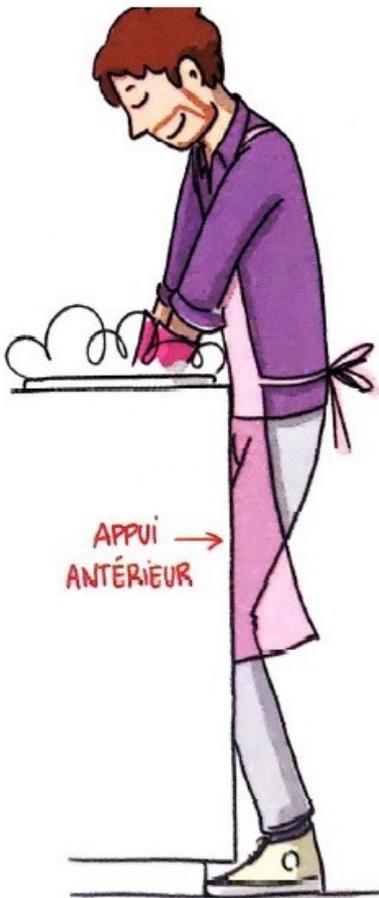


Etendre le linge



Placer la corbeille à linge sur un plan en hauteur pour éviter les flexions du dos.

La vaisselle



Prenez appui sur le meuble situé sous l'évier avec vos hanches et/ou avec vos jambes.



Écartez vos jambes.

BIEN DANS MON ASSIETTE



Fruits et légumes de juillet

- abricot
- cerise
- figue
- fraise
- framboise
- groseille
- melon
- myrtille
- nectarine
- peche
- poire d'été
- prune
- artichaut
- aubergine
- blette
- brocoli
- celeri branche
- courgette
- fenouil
- haricot vert
- laitue
- mais
- petit pois
- poivron
- radis
- tomate



De l'art dans mon assiette



En cette belle période d'été, rien de mieux que de découvrir des lieux rafraîchissants et culturels !

La *piscine de Roubaix* est un joyau architectural des années 1920. Son créateur Albert Baert choisit le style d'art déco pour façonner le bâtiment en intégrant des éléments byzantins. La piscine présente aussi une prouesse dans le domaine de l'hygiène pour son époque. Ainsi, elle démontre que l'Art peut être au service de l'utilité publique.

De plus, notre imagination nous donne déjà l'idée de plonger dans cette magnifique piscine, de déambuler dans les salles d'exposition et de se prélasser en dégustant un délicieux smoothie rafraîchissant.

Smoothies

*Des boissons faciles à préparer,
il suffit juste de mixer tous vos
ingrédients et de déguster !!!*



Smoothie rafraichissant

- 1/4 de pastèque coupée en des quelques glaçons
- de la menthe fraiche
- du citron vert



Smoothie passionné

- fruit de la passion
- 1 mangue
- 2 oranges



Smoothie gourmand

- 200g de fraises
- 1 banane
- 20 cl lait



DOSSIER DU MOIS





Des parcs et jardins pour trouver la fraîcheur ...

Les périodes de fortes chaleurs impliquent de savoir trouver la fraîcheur. Voici quelques parcs ombragés à proximité de chez vous :

Vitry sur Seine

- **Parc des Lilas**

Accessible par la rue Julian Grimau, proposant un écomusée (700 variétés), une roseraie contemporaine (150 variétés) et des arbres fruitier.

- **Parc Joliot Curie**

A quelques pas de l'Église et du Centre ville, il est aussi nommé "parc aux canards" ou "parc aux cygnes". Il propose un lieu arboré et fleuri autour de son plan d'eau alimenté par une source naturelle.

- **Parc du Coteau**

A proximité de la Mairie, ce parc offre plusieurs écosystèmes : petite forêt, jardin méditerranéen et verger.



Ivry-sur-Seine

- **Parc des Cormailles**

Avenue Gosnat, le parc propose plusieurs îlots de verdure (jardin des sables, jardin des vignes, roseraie). Le parc dispose également d'un solarium et d'un canal avec brumisateurs.

- **Parc Jules Coutant**

Juste en face du parc des Cormailles, ce parc propose un espace plus intimiste au centre duquel une fontaine assure une agréable fraîcheur.

- **Promenade des petits Bois**

Entrée par la rue Gabriel Péri, le parc tout en longueur associe végétation, sculptures contemporaines et graffs Street Art.

C'est un lieu étonnant proposant aussi un parcours d'orientation.





Villejuif

- **Parc Jean Ferrat**

Rue Jean Jaurès, Petit parc agréable caché en plein centre ville.

- **Parc du 8 mai**

Rue Alexandre Dumas, le parc offre 2 hectares de verdure rafraichissantes.

- **Parc Normandie**

Derrière l'allée des feuillantines, allée Maxime Gorki, ce petit parc charmant, tout ombragé conduit à la rêverie.

Le Kremlin-Bicêtre

- **Parc de Bicêtre**

En face de l'Hôpital, rue Rossel, le parc offre un cadre de détente fleurie et arborée de 11 500 m². Une scène permet d'accueillir des spectacles de plein air.





Choisy le Roi

- **Parc de la Mairie**

Rue Waldeck Rousseau, le parc compte sculptures et plans d'eau; il offre un agréable espace de détente.

- **Parc des Gondoles et ferme animalière**

Rue Méhy, ce parc propose découvertes des animaux de la ferme et activités thématiques pour petits et grands. Il longe l'étendue d'eau du Parc Interdépartemental des Sports de Choisy et propose un lieu agréable pour la détente.

Thiais

- **Parc de Cluny**

Rue Maurepas & rue Gustave Lèveillé, ce parc donne accès à un espace boisé et préservé au milieu de la ville.

- **Parc André Malraux**

Rue Jean Jaurès, le parc accueille de magnifiques arbres (cèdre et sequoia) et donne accès à un jardin pédagogique.

- **Parc de l'Europe**

Rue Victor Basch, le parc se déploie sur 2 hectares et donne à voir un superbe théâtre de verdure à la romaine où sont organisés en été le Festival de musique franco-américaine de Thiais.



JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

Le vendredi 6 octobre 2023

14H 17H

Cette année,
le Dispositif de soutien aux proches aidant.es
d'Agès et Vie
et
la Plateforme des Aidants de Villejuif
de CASA Delta 7
proposent
un temps d'échanges et de rencontres autour des écrits
des aidant.es.

Si vous êtes vous-même aidant.e, 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 bienvenus.

Le lieu sera communiqué très prochainement.

Pour tous renseignements, contactez
le Dispositif des aidants d'Agès 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