



LIVRET D'ACTIVITÉS

JUIN 2023

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



Numéro 64

Sommaire



Calendrier et actualités

Actualités du mois de Juin **p. 6-7**

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. 20-21



Bien dans mon assiette

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

Recettes **p. 24-25**

Le dossier du mois

Les astuces botaniques de Mme B.

p. 26-28

**Appel à témoignages pour la journée
nationale des aidants**

p. 29



ACTUALITÉS

Évènements en Juin



La fête des voisins

Vendredi 02 juin

- La fête des voisins est enfin de retour et nous l'attendions avec impatience, ce sera l'occasion de chaleureuses retrouvailles.

La fête des mères

Dimanche 04 juin

- Il n'y a qu'une seule femme au monde capable d'aimer son enfant plus que tout, et c'est sa mère. Proverbe espagnole célébrants nos mamans.

La fête des Lilas

Samedi 10 et dimanche 11 juin

- Un rendez vous populaire et annuel qui rythme Vitry-sur-Seine depuis 60 ans.



La fête des pères

Dimanche 18 juin

- Une occasion de plus pour vivre un bon moment en famille et rendre hommage à nos papas.

La fête de la musique

Mercredi 21 juin

- Une manifestation nationale met en avant tous les styles de musique.
- De nombreux artistes et groupes de musique se produiront à l'occasion de la 41ème édition de la fête de la musique à Ivry-sur-Seine
- Concerts gratuits dans la rue.



POUR SE CREUSER LES MÉNINGES



Associez la fleur à son mois de prédilection

La vigne ● ● Septembre

Les Roses de Noël ● ● Octobre

Les Fuchsias ● ● Novembre

Les chrysanthèmes ● ● Décembre



Quizz

Vrai ou faux ?

- | | Vrai | Faux |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • La chauve-souris est un mammifère ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Vrai | Faux |
| • Le H est la huitième lettre de l'alphabet ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Vrai | Faux |
| • Le pays de Galles est une île ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Vrai | Faux |
| • Les mille-pattes ont 1000 pattes ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Vrai | Faux |
| • Un match de rugby dure 90 minutes ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Langage

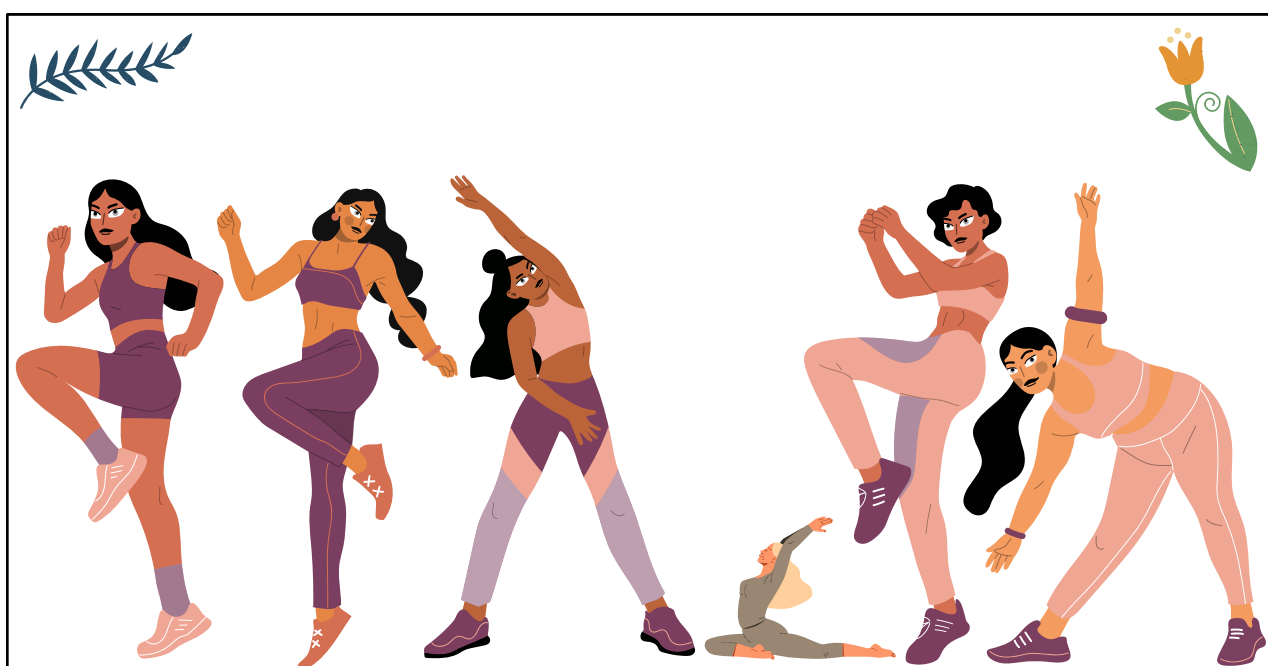
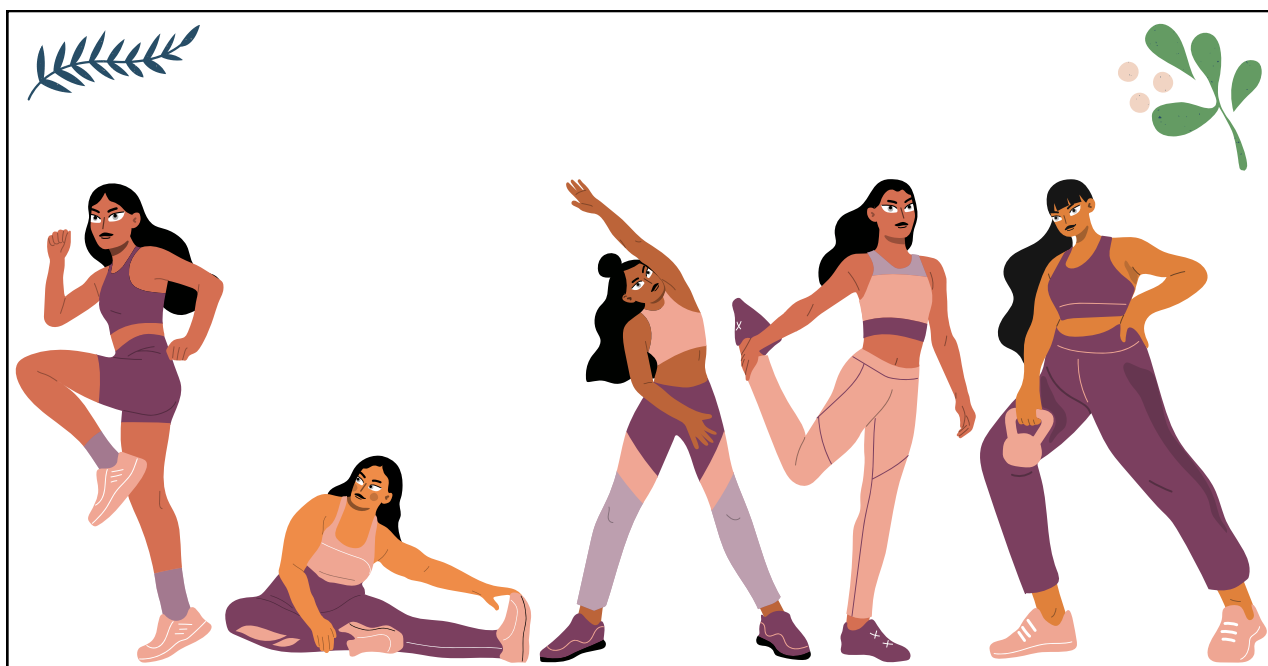
Reliez chaque mot à son contraire

Vacances	●	●	Allegresse
Calme	●	●	Triste
Evasion	●	●	Bruyant
Joyeux	●	●	Contrainte
Ennui	●	●	Emprisonnement
Plaisir	●	●	Travail
Soleil	●	●	Effort
Fatigué	●	●	Pluie

Réponses : vacances - travail/calme-bruyant/evasion-
emprisonnement/joyeux-triste/ennui-allegresse/plaisir-
contrainte/soleil-pluie/fatigué-effort

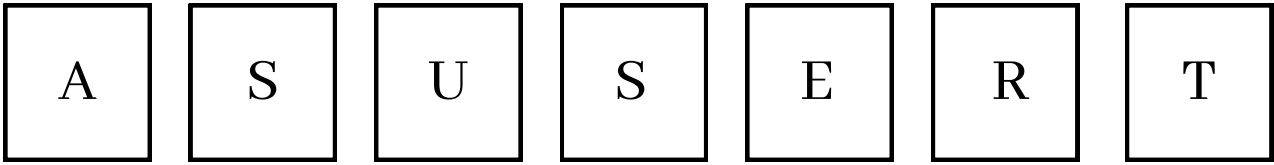
Jeu des différences

Trouver les 5 différences qui se sont glissées dans l'image du bas



Comme au Scrabble

Formez des mots avec les lettres proposées :



.....

.....

.....

.....

.....

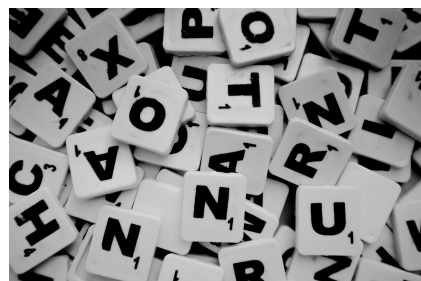
.....

.....

.....

.....

.....



Mots mêlés

Faites les calculs, et trouvez les résultats dans la grille.

- $18 - 5 =$ **TREIZE**
- $19 + 1 =$
- $7 + 7 =$
- $9 - 6 =$
- $25 - 10 =$
- $1 + 4 =$

T	R	E	I	Z	E	A	Z	V	B	N	Q	A
F	H	J	T	N	V	R	E	E	C	A	U	M
B	D	C	I	N	Q	T	R	N	Y	B	I	T
N	V	V	E	L	S	W	Q	I	O	O	N	K
G	I	G	A	T	Y	I	L	N	F	N	Z	H
I	N	D	M	Q	U	A	T	O	R	Z	E	U
V	G	R	X	J	N	P	O	C	J	R	T	A
N	T	T	R	E	Z	A	J	C	H	P	M	T
M	L	G	D	Y	I	T	R	O	I	S	N	O
L	G	D	I	E	Z	W	N	A	A	U	C	T

En Musique



Compléter les paroles de cette chanson de

Michel BERGER :

libre / debout / lui / à genoux / sur ses deux pieds / ca veut
dire beaucoup.

Il jouait du piano

C'est peut- être un détail pour vous

Mais pour moi

Ca veut dire qu'il était

Heureux d ' être là malgré tout

Il jouait du piano debout

Quand les trouillards sont

Et les soldats au garde à vous simplement

.....

Il voulait être vous comprenez

Biographie

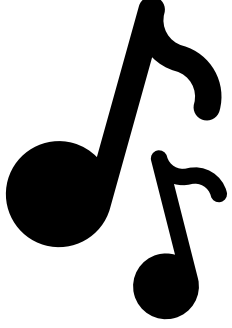
Michel HAMBURGER, dit Michel BERGER, est un pianiste, auteur-compositeur, interprète et directeur artistique.

Né le 28 novembre 1947 à Neuilly-sur-Seine, Michel BERGER se fait connaître en tant que chanteur dès l'époque de Salut les Copains, dans les années 1960.

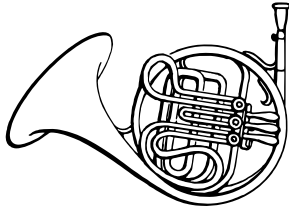
Il écrit pour Luc PLAMONDON, Johnny HALLYDAY, Véronique SANSON et France GALL entre autres. De son union avec la chanteuse France GALL, il a eu deux enfants.

Le 2 août 1992, Michel BERGER meurt d'une crise cardiaque, il est inhumé au cimetière de Montmartre à Paris.

Mots fléchés de la musique



3



C

5



J

6



I

4



G

2



T

R

K

Réponses: 1. Clarinette 2. Rock 3. Cor 4. Guitare 5. Jazz 6. Piano

Souvenirs musicaux

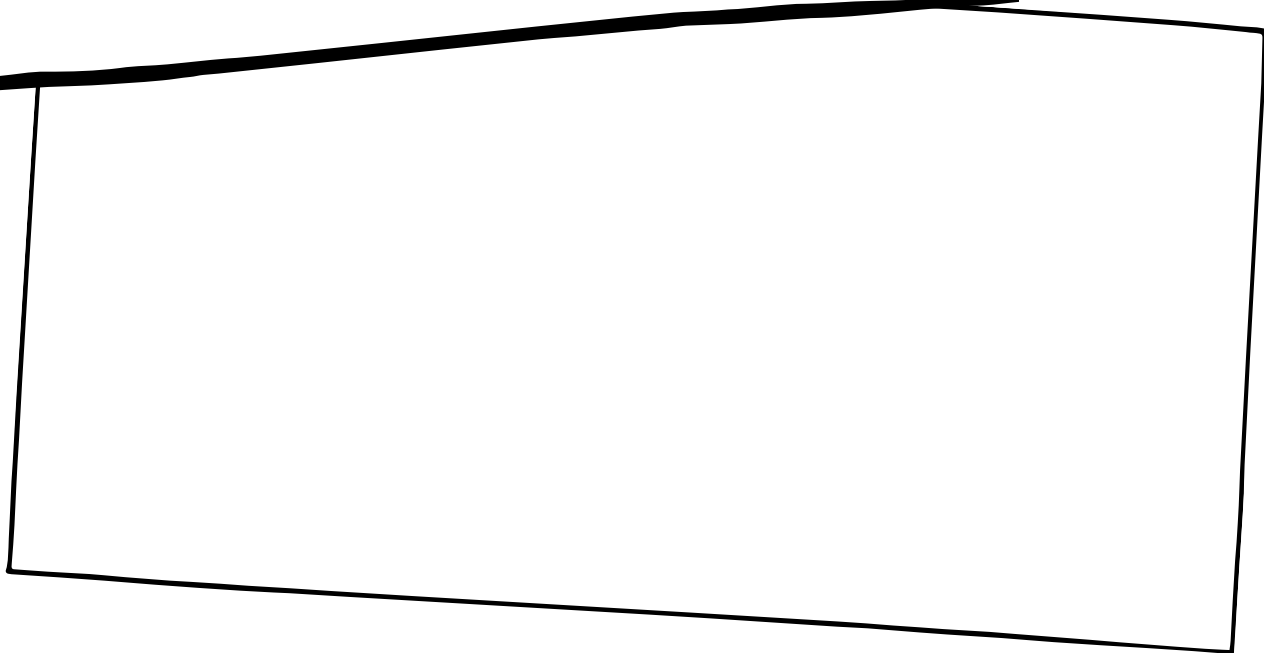


Pour vous, quelle musique évoque l'été?

Quel est votre chanteur préféré ?



**Quel instrument vous semble le plus
mélodieux ?**



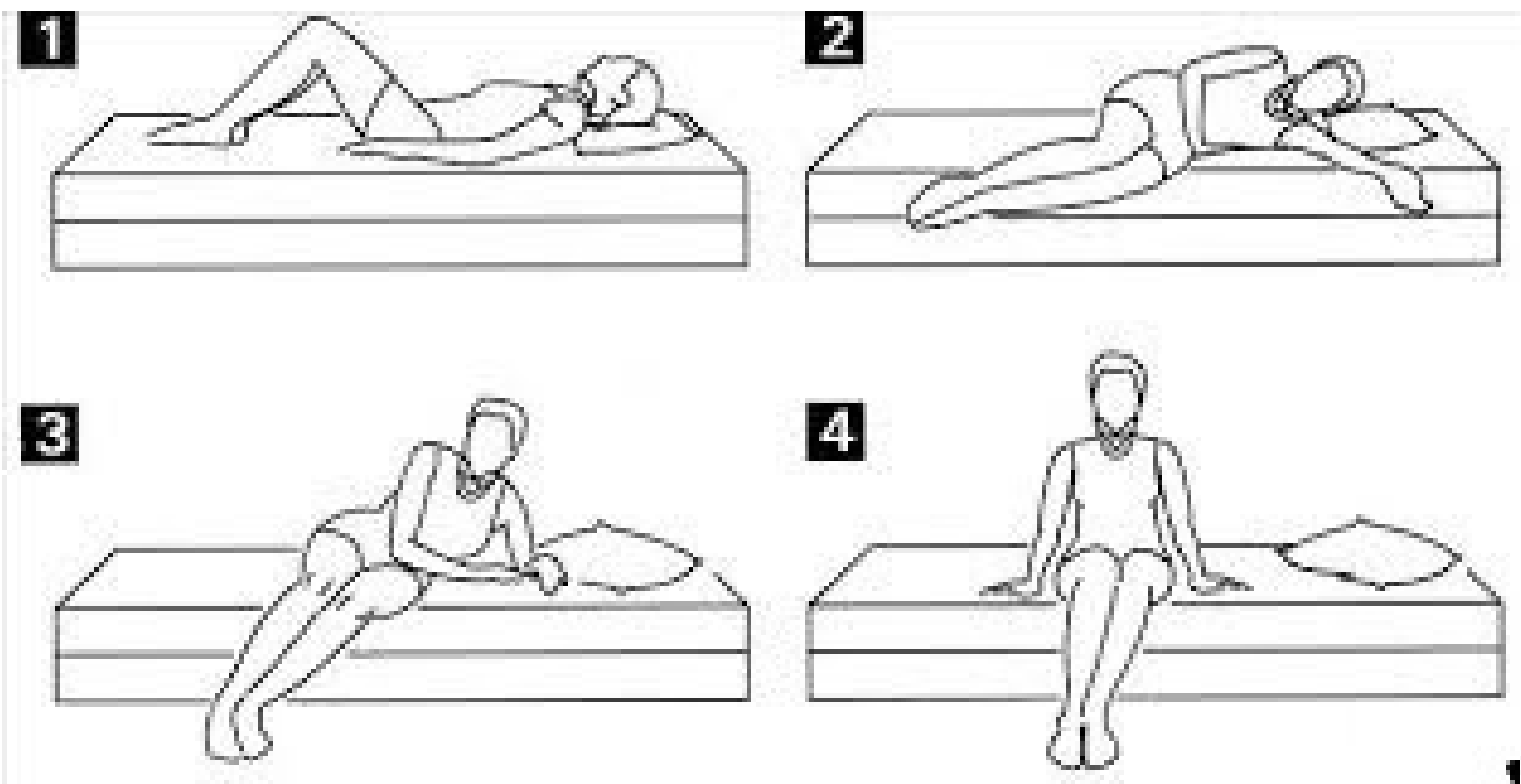
**De quelle(s) comptine(s) de votre enfance
vous souvenez-vous ?**





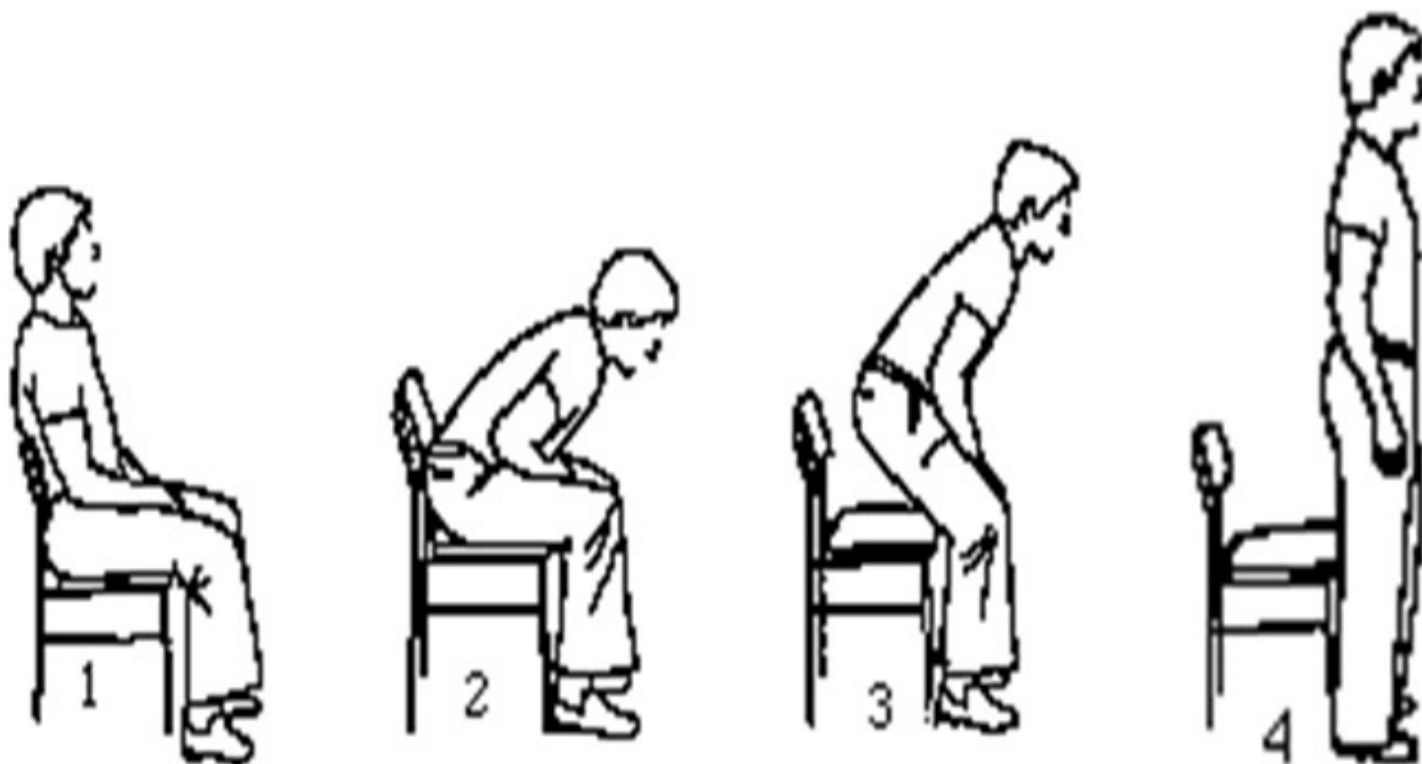
LES BONS GESTES

Se lever du lit



Si vous possédez un lit médicalisé, avec l'aide de la télécommande, lever la tête de lit à l'étape 2.

Se lever d'une chaise



- 1 Vous êtes assis.
- 2 Penchez-vous en avant, mettez vos pieds en arrière.
- 3 Poussez sur vos jambes.
- 4 Redressez-vous.



BIEN DANS MON ASSIETTE

Fruits et légumes de juin

- cerise
- fraise
- framboise
- melon
- pomelo
- rhubarbe



- artichaut
- asperge
- aubergine
- betterave
- blette
- brocoli
- concombre
- courgette
- fenouil
- fèves
- haricot vert
- laitue
- petit pois
- poivron
- radis
- tomate



Récits gastronomiques

La colère des aubergines *de Bulbul Sharma*

Histoires racontées pleines d'odeurs de cuisine, de souvenirs et de rapports entre les membres d'une maisonnée indiennes.



AUBERGINES FRITES **(begun bhaja)**

- 2 grosses aubergines rondes
- 1 grande cuillère de farine
- poudre de curcuma
- sel poudre de piment
- 3 grandes cuillères d'huile

Après avoir coupé les aubergines en tranches rondes d'épaisseur moyenne, enduisez-les d'un mélange de poudre de curcuma, de piment et de sel sur chaque face, puis trempez les dans la farine. Faites frire à l'huile bouillante. Disposez sur du papier absorbant. Manger immédiatement, bien chaud.

CURRY D'AUBERGINES AU YAOURT

- 500g d'aubergines coupées en petit morceaux
- 1/2 cuillère à café de poudre de coriandre
- 1/2 cuillère à café de poudre de cumin
- 1/2 cuillère à café de poudre de curcuma
- 1 tasse de yaourt battu
- 1 cuillère à soupe d'huile

Faites chauffer l'huile, mettez y à frire les épices en poudre pendant seulement quelques secondes avant d'ajouter les aubergines en morceaux.

Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les aubergines soient tendres (environ 10 minutes).

Vous pouvez ajouter un petit peu d'eau et remuer en cours de cuisson pour que les épices se mélangent bien. Retirez du feu et ajouter le yaourt battu juste avant de servir.

Se mange chaud ou froid avec du riz, nan ou chapati .

Vous aussi, comme l'auteur remémorez vous vos souvenirs culinaires...

Un plat, une émotion, une personne, un lieu, une odeur, une épice, une couleur



DOSSIER DU MOIS



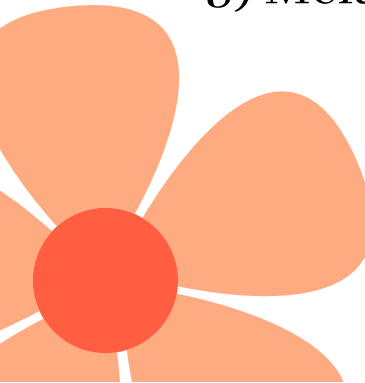
Les astuces botaniques de Mme B.

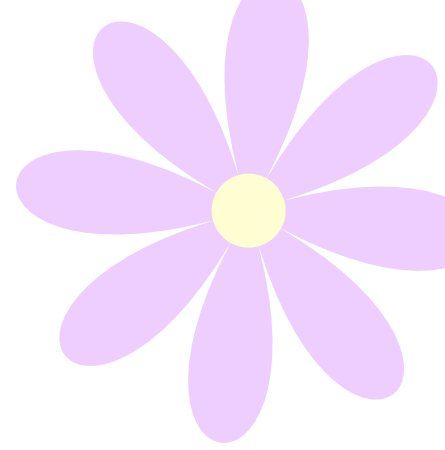
Comment faire germer des graines de citron ?

- 1) Prendre une banane entière
- 2) Piquez les pépins dans la banane non épluchée
- 3) Quand les germes sortent, dépoter et empoter dans la terre



Comment nourrir mes plantes ?

- 1) Récupérez le marc de café
 - 2) Découpez des peaux de bananes en petits morceaux
 - 3) Mélangez les deux et utilisez les engrais sur vos plantations
- 



Quelles sont les plantes les plus adaptées pour cet été ?

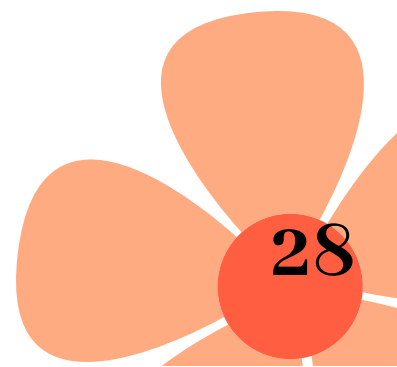
Au vu de la sécheresse les plantes demandant peu d'eau sont à privilégier :

- 1) la lavande
- 2) la rose trémière



Comment protéger mes plantes contre le froid de l'hiver prochain ?

Entourez les pots de vos plantes extérieures avec un sac poubelle noir. La couleur permettra d'absorber la chaleur et la diffuser dans le pot de votre plante.





↗ APPEL À TÉMOIGNAGES POUR LA JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

La journée des aidants a lieu chaque année le 6 octobre.

Pour 2023, Ages et Vie (dispositif pour les proches aidant.e) et CASA Delta 7 (Plateforme des Aidants de Villejuif) ont le projet de mettre en lumière des témoignages écrits par des proches aidant.es.

Alors si vous en avez le souhait et la possibilité...
prenez votre plume!!

Racontez-nous ce qu'est pour vous être aidant.

Votre témoignage pourra être lu soit par vous-même, soit par un autre aidant, soit peut-être par un(e) comédien.ne.

Ce sera l'occasion d'une rencontre conviviale à laquelle vous pourrez venir assister librement et dont nous vous tiendrons informés prochainement.

**Pour tout renseignement contactez
le Dispositif des aidants d'Ages 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