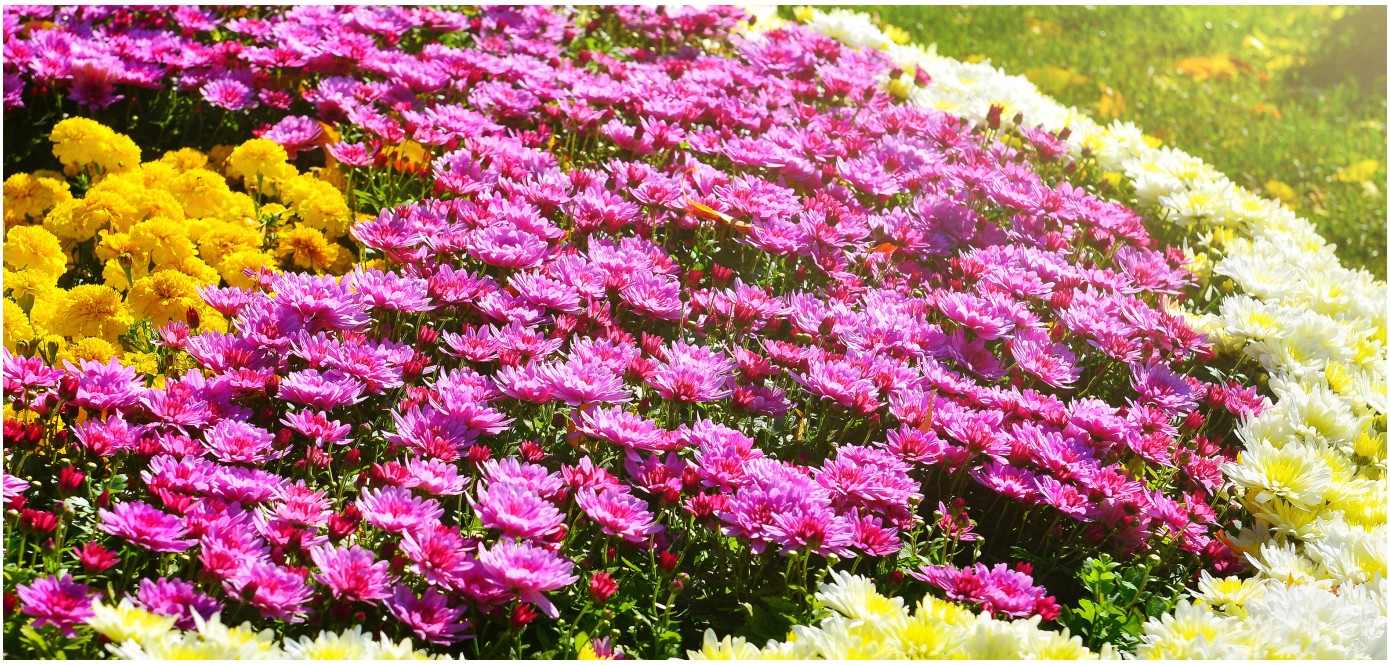
LIVRET D'ACTIVITÉS

NOVEMBRE 2023

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



AGES ET VIE
Service Autonomie à Domicile - Aide et Soins

Numéro 69

Sommaire

Calendrier et actualités

Actualités du mois novembre ---------- **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. 7-17

Bien dans mon assiette, bien dans mon corps

Fruits et légumes du mois de novembre ---------- **p. 18-19**

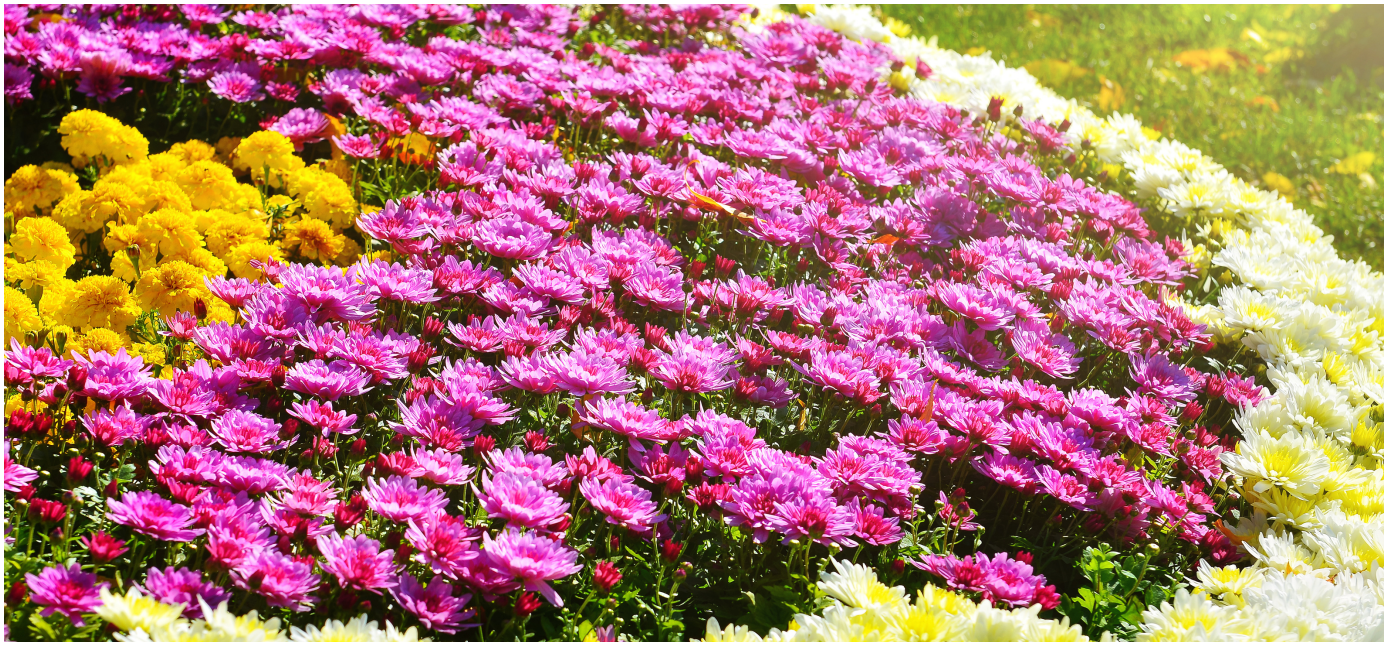
Recettes ---------- **p. 19-22**

Exercices bien-être ---------- **p. 23-24**

Le dossier du mois

p. 25-30

ACTUALITES



Événements en Novembre

1 er Novembre

Toussaint

3 Novembre

Journée internationale de la gentillesse

11 Novembre

Armistice

Événements en Novembre

Du nouveau au Musée de Vitry sur Seine !!

Le Mac Val raconte.....

Une histoire de l'Art contemporain en France entre 1950 et 1990

"***L'Œil vérité***"

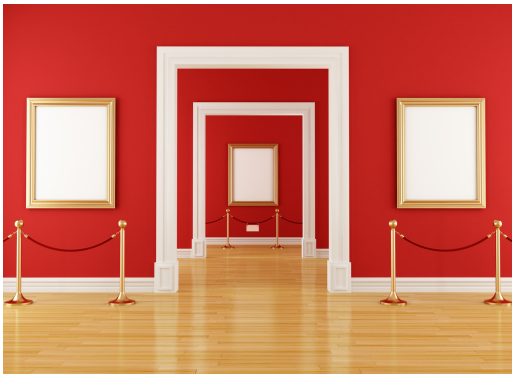
Un titre qui évoque la curiosité.

La Mac Val s'enrichit:

Estelle Fredet et Éric Dubuc exposent....

"***La beauté du geste***"

Un titre qui parle de lui-même.



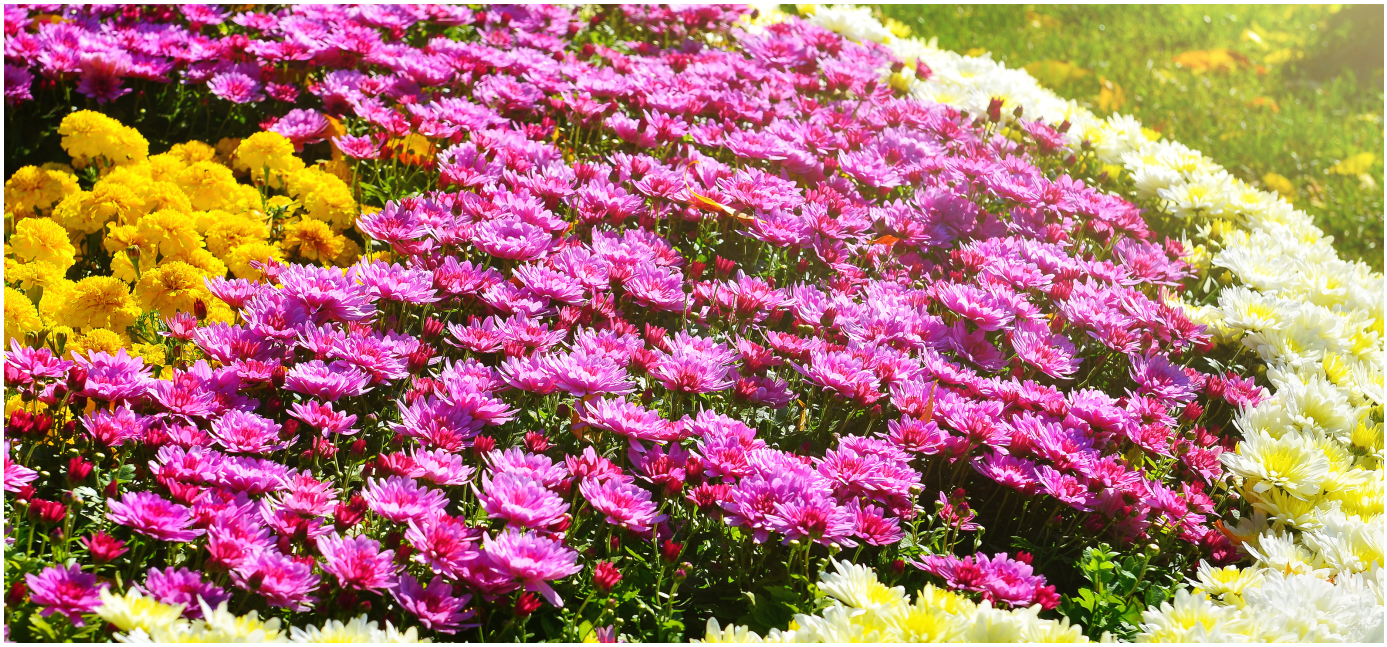
Café littéraire à la Médiathèque d'Ivry

Le 25 novembre de 10H30 à 12H

Marin Fouqué romancier, poète, performeur présentera son dernier ouvrage "***A la terre***"

Une immersion dans le monde du maraîchage et une réflexion sur notre rapport à la terre.

POUR SE CREUSER LES MENINGES



Complétez les équations à l'aide des signes + ou -

Exemple : 8 + 5 +2= 15

8 ? 5 ? 4 = 7

.....

8 ? 2 ? 4 =6

.....

7 ? 1 ? 3= 9

.....

3 ? 4 ? 5 =12

.....

6 ? 6 ? 4 = 8

.....

Réponses :

8 -5 + = 7

8 + 2 - 4 = 6

7 +1- 3 = 9

3 + 4 +5 = 12

6+ 6 - 4 = 8

Associez chaque mot à un dessin

CROISIERE

VERTE

AEROPORT

MAITRE

TABLEAUX

Réponses :

Bateaux -croisière/plante-verte/four-tarte/aéroport- bagage/ musé-tableaux/ chien- maitre

Pouvez- vous classer les mots de la liste dans la bonne colonne?

BRESIL- BOTTINE -TOURNESOL- BOLIVIE-SABOTS-JONQUILLE-MOCASSIN-TONGS-COQUELICOT-ORCHIDEE- SENEGAL- MAROC-

PAYS	FLEURS	CHAUSSURES

Réponses:
Pays : Brésil, Sénégal ,Maroc, Bolivie
Fleurs: tournesol,jonquille,coquelicot, orchidée
Chaussures: bottine,mocassin,sabots, tongs

Devinettes culinaires

- Citer 2 ingrédients principaux pour le tiramisu?

- Pouvez- vous citer une spécialité alsacienne?

- Quelle est l'ingrédient principale pour une moussaka?

- Où peut-on trouver des dattes?

Observez attentivement les dessins ci-dessous

Pour chaque dessin ci-dessous notez le nombre de fois qu'il apparaît dans la grille :

Quels dessins n'apparaissent qu'une seule fois?

Réponse : La guitare, la flute, la chaussette et la châtaigne n'apparaissent qu'une fois

4 bonnets/3 parapluies / 2 champignons /3 valises

8

Mémoire

1	8	5
6	2	7
9	3	4

Observez bien les chiffres et essayez de les mémoriser.

6

3

Remplissez cette grille avec les chiffres mémorisés

1		
		7
9		4

2

Jeu de mots

“Je me suis pris le chou avec une frisée qui racontait des salades.
Quand on ne mâche pas ses mots, tout peut tourner au vinaigre.”

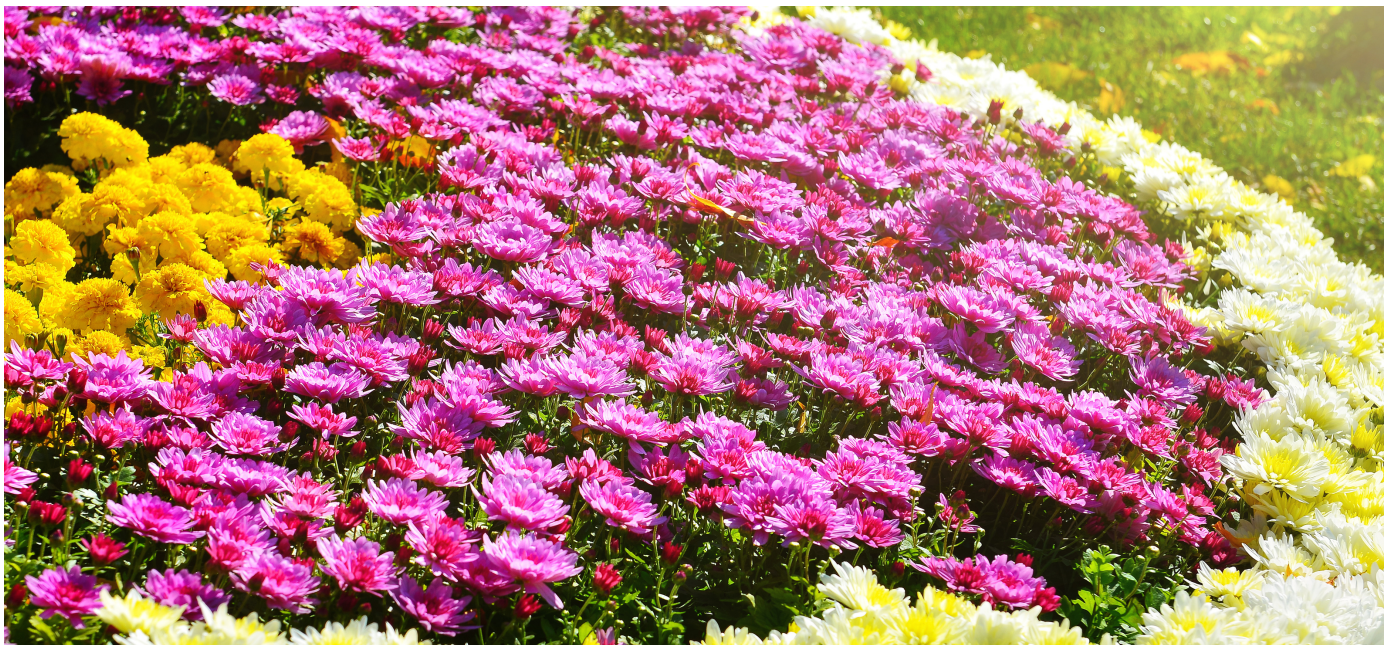
En vous servant de l’exemple ci-dessus , composez des jeux de mots.

Souvenirs

Que represente le 11 novembre ?

Que célèbre-t-on ?

BIEN DANS MON ASSIETTE BIEN ET DANS MON CORPS



Les fruits et légumes de novembre

- Noix
- Raisin
- Chataigne
- Kaki
- Coing

- Grenade
- Mûre
- Myrtille

- Courge
- Haricot vert
- Maïs
- Epinard
- Petit Pois
- Potimarron

- Céleri
- Navet
- Chou-fleur
- Carotte
- Poireau
- Blette
- Fenouil
- Poivron

Le saviez-vous?

Les besoins en protéines des personnes âgées sont plus importants que ceux des adultes plus jeunes.

Les personnes âgées produisent moins de muscles à partir des protéines, entraînant ainsi une perte de force et de masse musculaire.

Pour maintenir une masse musculaire saine, voici quelques astuces pratiques :

- Consommez de la viande, du poisson ou des œufs deux fois par jour.
- Prenez des produits laitiers deux à trois fois par jour.

Ragoût de bœuf aux lentilles

Ingrédients :

- 800g de bœuf à braiser
- 400g de lentilles vertes
- 300g de potiron en morceaux
- 800g de tomates concassées
- 1.5L de bouillon de boeuf
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre
- 1 cuillère à café de cumin
- 2 feuilles de laurier

Les étapes :

1. Émincez l'oignon et râpez l'ail.
2. Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive à feu moyen 3 à 4 minutes.
3. Ajoutez les morceaux de bœuf et l'ail. Saisir la viande en mélangeant régulièrement 5 à 10minutes. Les morceaux doivent brunir sur toutes les faces.
4. Ajoutez la tomate, les lentilles, le bouillon de bœuf, le cumin et le laurier. Salez et poivrez.
5. Laissez mijoter environ 45 minutes à couvert, et à feu moyen, en mélangeant de temps en temps.
6. Ajoutez les cubes de potiron et prolonger la cuisson 30 minutes.

Bon appétit !

Crème ménagère au café

Pour 1 personne

⏳ 20 min

- 200 ml de lait entier
- 10 g de lait en poudre
- 10g de farine
- 2 jaunes d'œuf
- 20 g de sucre
- 1 cuillère à café de café soluble

Les étapes:

1 .Battez les jaune d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

2. Ajoutez la farine et le café. Bien mélanger.

3. Chauffez le lait avec le lait en poudre.

4. Versez petit à petit le lait bouillant sur le mélange sucre, jaune, café sans cesser de remuer.

5. Cuire à feu doux jusqu'à épaississement sans laisser bouillir en remuant avec une cuillère en bois.

3 exercices pour :
Renforcer mes muscles au quotidien

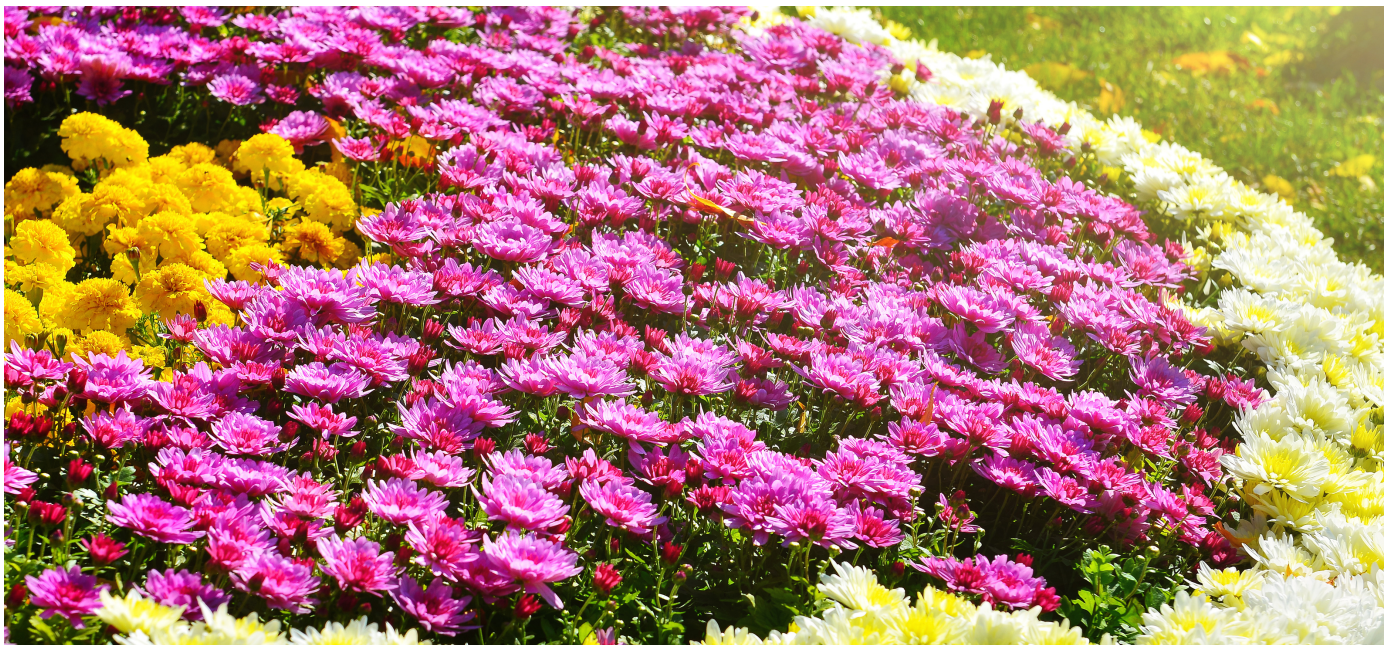
- Pensez à bien respirer: expirez sur l'effort!!!
- Si vous ressentez une gène ou une douleur arrêtez-vous.
- Après les exercices hydratez-vous !

- Avec une petite bouteille d'eau (plus ou moins remplie) Je pars de ma cuisse et je monte vers mon épaule 10 fois pour chaque bras.

- Assis sur une chaise (dos éloigné du dossier), je lève une jambe (genou plié) cinq fois sans toucher le sol avec mon pied. puis je reste bloquée en haut 5 secondes . je repose mon pied et je refais la même chose avec l'autre jambe.

- Debout en me tenant au dossier de la chaise je monte sur la pointe des pieds 5 fois sans reposer les talons au sol

DOSSIER DU MOIS



Bourse à réaliser soi-même

FOURNITURES

- Fermeture à glissière de 70 cm

- Du fil de la même couleur que la fermeture

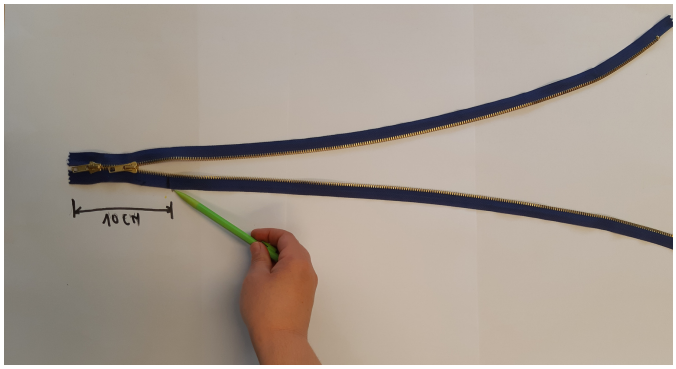
- Une aiguille à coudre de taille moyenne

- Des ciseaux ou un coupe fil

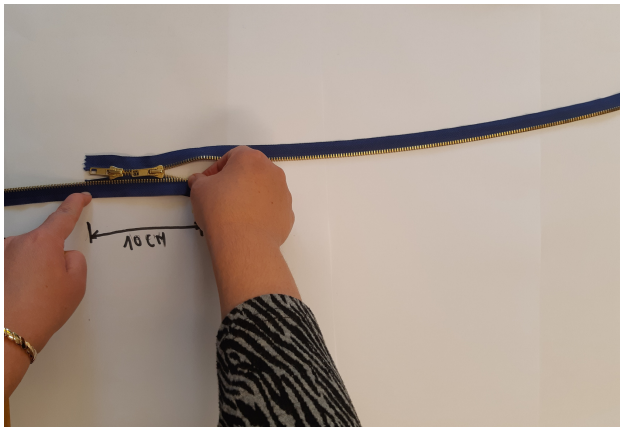
Réalisation

1-Ouvrez la fermeture à glissière à 2-3 centimètres avant l'extrémité.

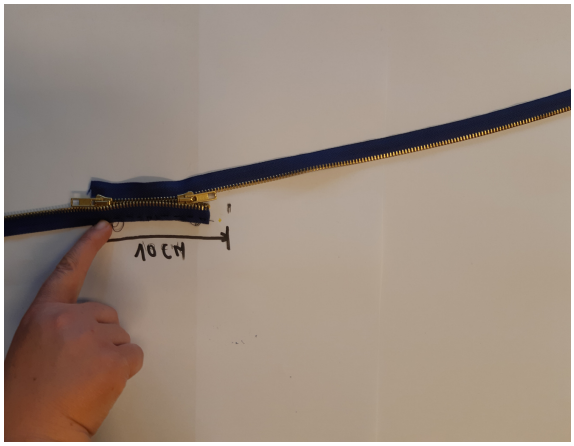
2- Mesurez de l'extrémité de la fermeture à glissière en remontant de 10 centimètres, puis faire un trait sur la fermeture qui servira de repère.



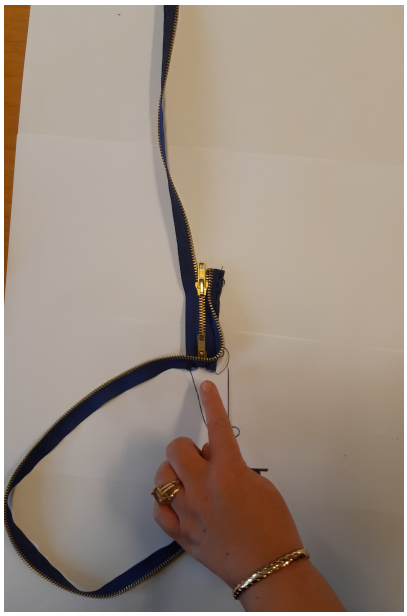
3- Rabattre au niveau du point repère vers l'extrémité de la fermeture à glissière.



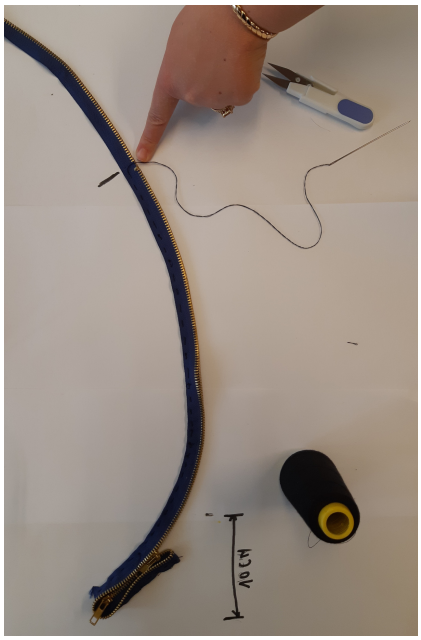
4- Coudre à partir du point repère jusqu'au bout de la fermeture à glissière.



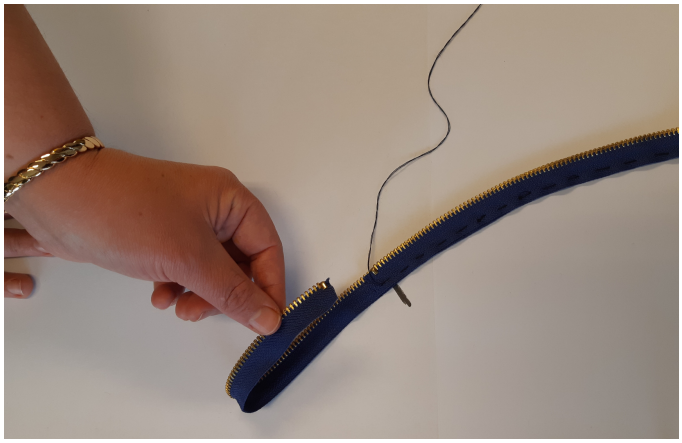
5- Pivoter en angle droit le côté de la fermeture vers le côté gauche

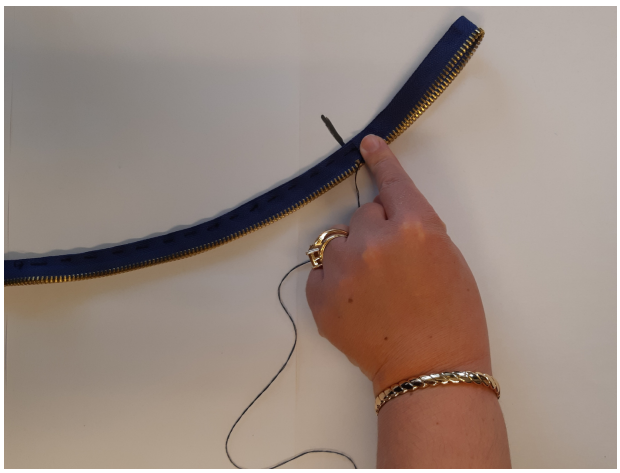


6- Plaquez puis coudre le côté droit sur le côté gauche en piquant au bord extérieur de la fermeture sur toute la longueur, jusqu'à la fin du côté droit.



7-Rabattre le restant du côté gauche en le juxtaposant avec le côté droit.
Continuez à coudre jusqu'à l'extrémité de la fermeture





8- Enlevez les fils qui dépassent,
puis commencez à refermer la fermeture à glissière de bas en haut.

JOURNEE NATIONALE DES AIDANT.ES
du 6 octobre 2023

Un petit retour ……

“

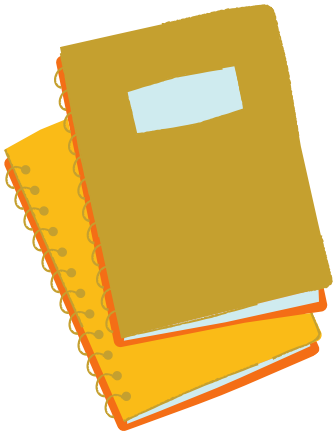
L’après-midi a rassemblé une vingtaine d’aidant.es et plusieurs écrits ont été partagés.
La richesse des échanges a permis d’évoquer les parcours d’aides; des plus difficiles aux plus apaisés.
Beaucoup d’émotions partagées.
Beaucoup de ressources également.

Merci d’avoir communiqué cet événement car il a permis aux aidant.es de transmettre leurs expériences et ainsi rompre le silence mais aussi la solitude, grâce aux ressources du collectif.

”

Nous vous tiendrons informés de nos prochaines actions.

Dispositif d'**A**ppui et de **S**outien aux **A**idants
D’Ages et Vie



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