

LIVRET D'ACTIVITÉS

OCTOBRE 2023

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

Numéro 68





Sommaire

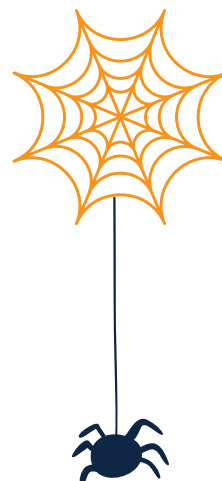
Calendrier et actualités

Actualités du mois d'octobre 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





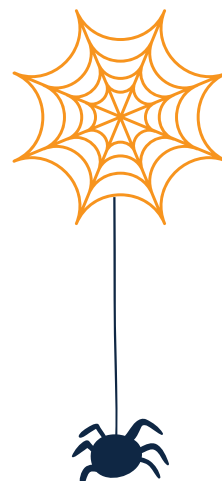
Bien dans mon assiette

De l'art dans mon assiette..... **p. 20-25**

Recettes **p. 23-25**

Le dossier du mois

p. 26-30



ACTUALITÉS



Événements en octobre

Octobre Rose

Campagne annuelle nationale de prévention et de sensibilisation au cancer du sein. La mammographie est prise en charge à 100 % par votre régime d'assurance maladie pour les personnes de 50 à 74 ans.



Journée Nationale des Aidants

le 6 octobre

Consultez les événements sur la carte interactive du site du collectif “Je t’aide” : <https://associationjetaide.org/>
Et consultez le dossier spécial de ce numéro page 25.



La semaine bleue : semaine nationale des retraités et personnes âgées

Découvrez les événements dans votre ville du 2 au 8 octobre.

N'hésitez pas à contacter votre CCAS ou votre Mairie.



Événements en octobre

En octobre on danse

7 et 14 octobre 14H/17H

Cours de salsa au parc des Cormailles à Ivry, pavillon des marionnettes.

Informations au : 06 67 02 04 14



En octobre on va voir danser

La Briqueterie, 17 rue Robert Degert à Vitry

du 4 au 7 octobre

spectacles de danse de la compagnie "Les Excentriques".
Entrées libres sur réservations.

Tél. : 01 46 86 17 61

accueil@alabriqueterie.com



POUR SE CREUSER LES MENINGES



Mots en désordre

ECTIUORILILT

LAIBA

NLAHOLWEE

ORSIRCEE

AEIGNARÉ

BBNOON

OMTENAF

CAVSEHU-UOISRS

Pouvez-vous citer :

5 noms de fleurs

5 prénoms féminins
commençant par la lettre **M**.

5 métiers commençant par
la lettre **B**

5 noms de pays

Classez la liste de courses par catégories

- savon
- lait
- pain
- artichaut
- croissant
- Shampoing
- poireau
- beurre
- dentifrice
- poivron
- salade
- yaourts
- shampoing
- courgette
- baguette

Hygiène

Légumes

Produits laitiers

Boulangerie

A vos crayons !



Pouvez-vous retrouver le nom de ces plats ?

1



.....

2



.....

3



.....

4



.....

5



.....

6



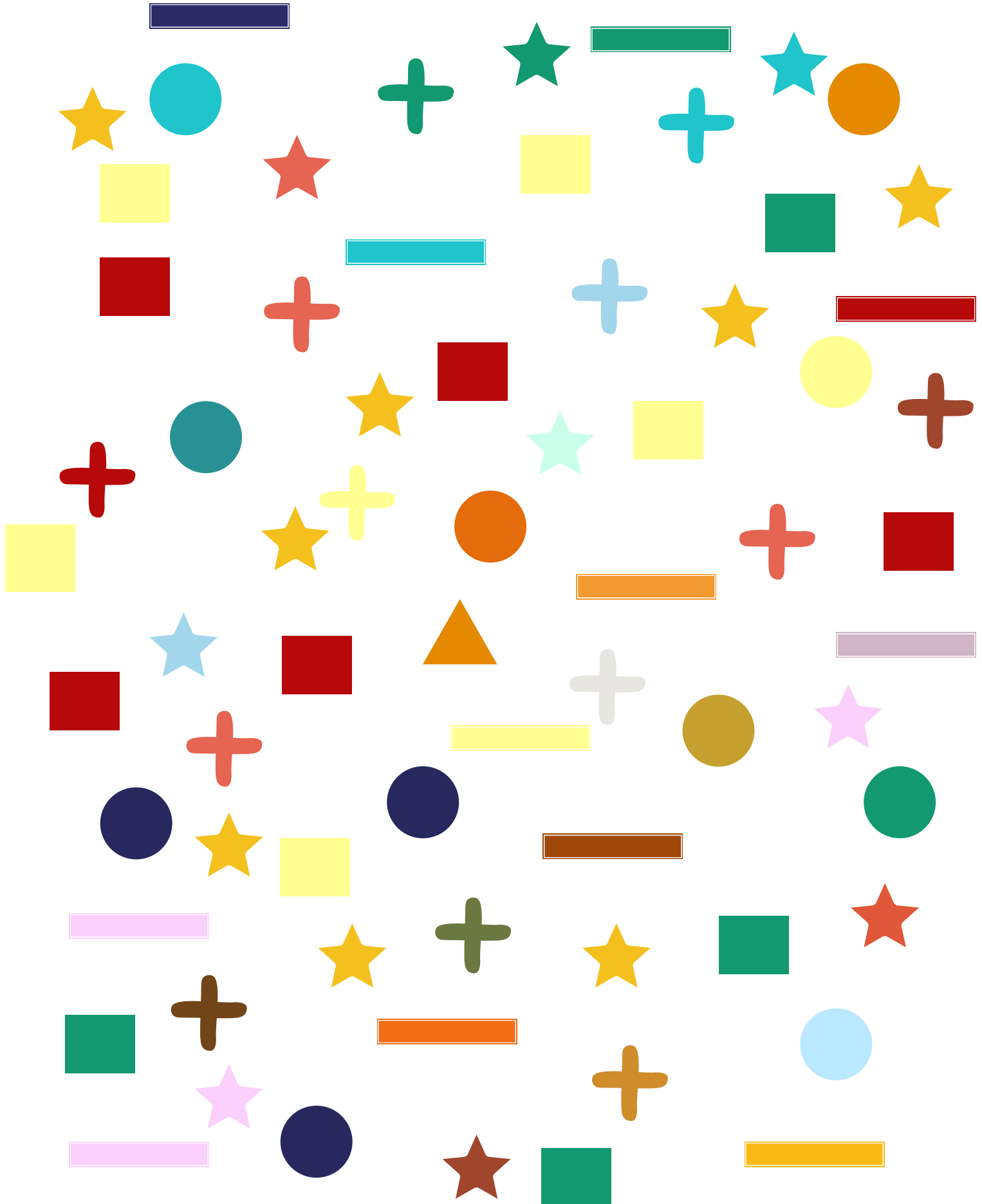
.....

Lesquels sont typiques de la saison automnale ?

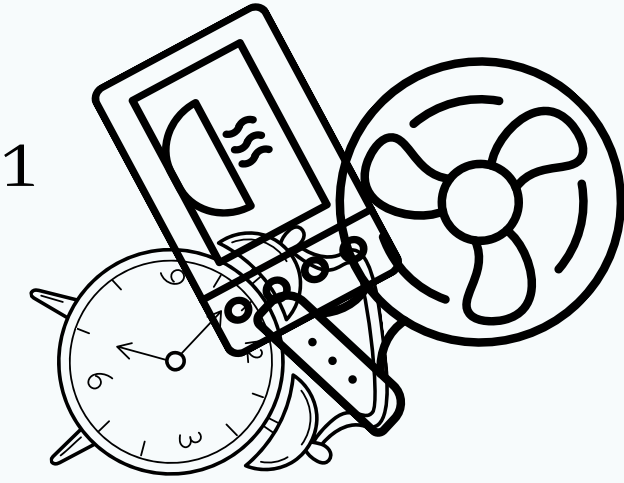
.....

Réponses : 1 pot au feu / 2 blanquette de veau / 3 velouté de champignons / 4 couscous / 5 paëlla / 6 fondue savoyarde. Les 1, 2 et 3 sont les plats typiques de l'automne.

Retrouvez le symbole unique
parmi tous les symboles.



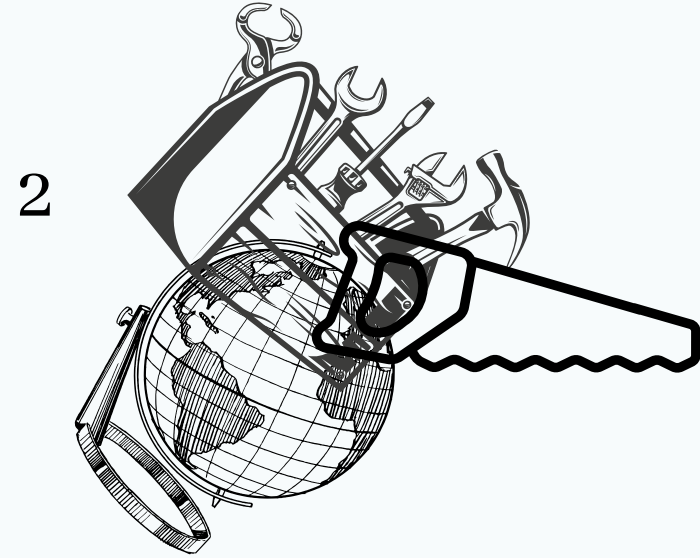
Trouvez le nom de ces objets :



.....

.....

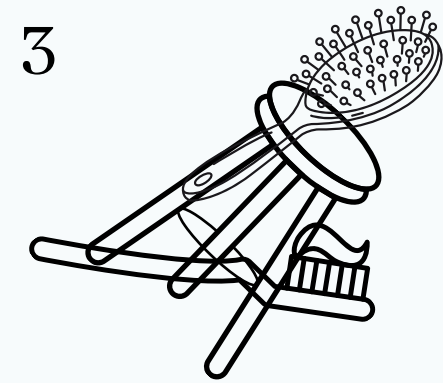
.....



.....

.....

.....

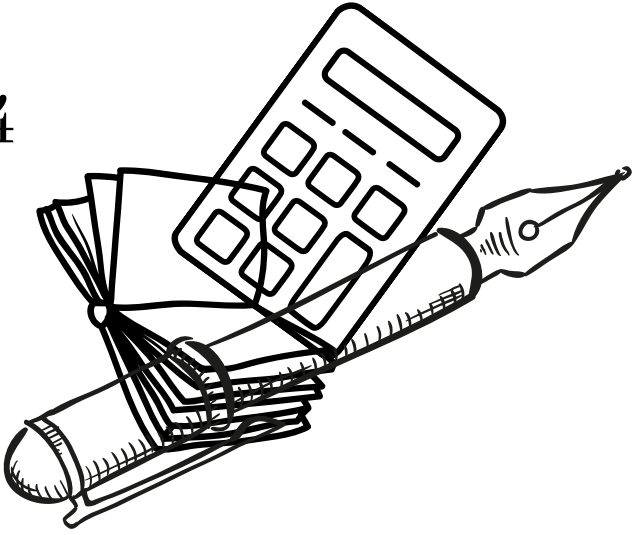


.....

.....

.....

4

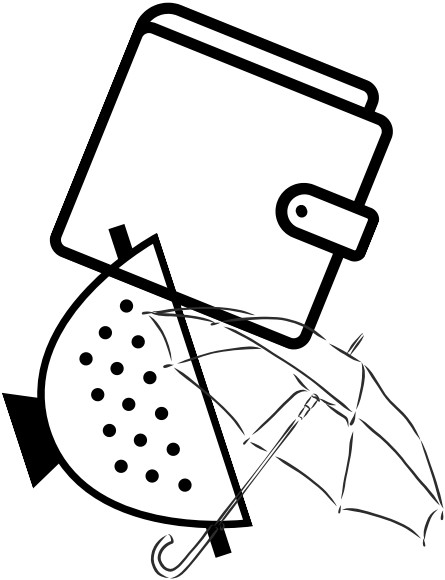


.....

.....

.....

5

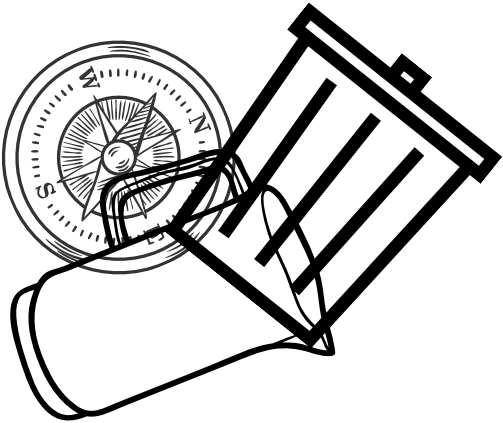


.....

.....

.....

6



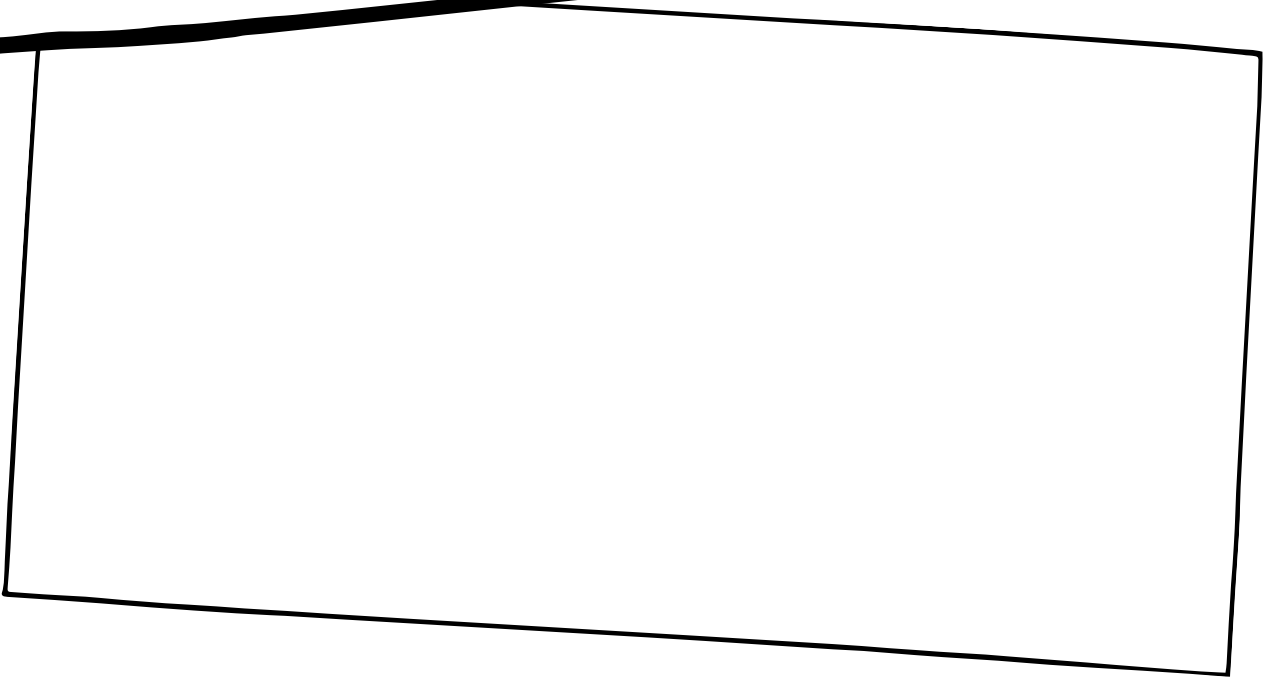
.....

.....

.....

Souvenirs

Quel moment préférez-vous dans
l'automne ?



Appréciez-vous Halloween ?

**Qu'aimez-vous déguster en
automne ?**

**Quelle couleur associez-vous à
l'automne ?**

BIEN DANS MON ASSIETTE



De l'art dans mon assiette : L'origine de la couleur orange



La couleur orange trouve son origine en Orient et tout particulièrement dans la culture hindouiste. Symbole du second Chakra (point d'énergie du corps), le orange est associé à la créativité mais aussi considéré comme étant un feu purificateur et libérateur.

En Occident, pendant de nombreux siècles, la couleur orange n'existe pas sous un vrai nom et semble peu utilisée.



Au Moyen-Age, la société religieuse refuse les mélanges de couleurs primaires. Ainsi, cet alliage de jaune et de rouge représente une injure et reste impure. Finalement, le terme orange apparaît grâce à la découverte des orangers au 14^{ème} siècle.

Aujourd'hui, la couleur orange est synonyme de chaleur et de convivialité. N'hésitez pas à rehausser votre cuisine par sa couleur et sa vitalité lors de vos prochaines recettes !



Soupe de potiron à la thaï

- 1 poignée de coriandre ciselée
- 1 gousse d'ail
- 1.5L de bouillon de légume
- 1 pack choi
- 1 poignée de noix de cajou hachée
- 1 oignon
- 1 butternut
- 2 cas de pate de curry thaï
- 25 cl de lait de coco
- 1 poignée de noix de coco



1. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Épluchez le potiron, épépinez-le et découpez sa chair en cubes. Dans une casserole, faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive, ajoutez 2/3 du potiron et laissez mijoter. Dans une poêle, faites griller le reste du potiron avec un peu d'huile d'olive.
2. Ajoutez la pâte de curry dans la casserole, laissez mijoter 1 min. Déglacez avec le bouillon, laissez cuire, 25 min.
3. Ajoutez le lait de coco, remuez brièvement. Au robot, mixez la soupe jusqu'à consistance lisse, salez et poivrez et réchauffez sans laisser bouillir.
4. Coupez le pak choy en morceaux, ajoutez-le et laissez cuire. Faites dorer les copeaux de noix de coco dans une poêle à sec.
5. Répartissez la soupe dans des bols, ajoutez les cubes de potiron, les copeaux de noix de coco, les noix de cajou, parsemez de coriandre.

Carotte cake

- 250 g de carottes
- 150 g de farine
- 120 g de cassonade
- 10 cl de lait
- 5 cl d'huile de tournesol
- 2 oeufs
- 1 sachet Levure
- 1 càc de cannelle en poudre
- 1 càc de gingembre en poudre
- 1 càc de muscade en poudre



1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Épluchez les carottes et râpez-les.
3. Mélangez la farine dans un saladier avec la levure, la cassonade et toutes les épices.
4. Fouettez les œufs entiers et ajoutez-les au mélange avec le lait et l'huile. Incorporez les carottes râpées et mélangez pour obtenir une pâte homogène.
5. Versez dans un moule à cake bien beurré et enfournez 40 min.

DOSSIER DU MOIS



Pensez-vous être aidant ?

Le 6 octobre prochain est la journée nationale des proches aidant.es.

A cette occasion, nous vous proposons de vous interroger sur le rôle que vous avez éventuellement auprès d'une ou plusieurs personne(s) de votre entourage.

QUATRE QUESTIONS :

- Vous avez un lien familial ou affectif avec une personne de votre entourage ?
- Cette personne a besoin d'être aidée dans sa vie quotidienne ?
- Vous l'aidez de façon régulière ?
- Cette aide prend différentes formes : courses, ménage, administratif, soins... ?

Si vous avez répondu OUI à ces quatre questions, vous êtes un proche aidant.

Premiers soutiens pour les aidant.es

Aider une personne peut devenir épuisant et il est préférable d'être aidé soi-même dans cette démarche.

Les plateformes de répit peuvent être vos premiers interlocuteurs pour prendre les premiers renseignements, avoir du soutien, participer à des activités adaptées à vos besoins, N'hésitez pas à les contacter.

- **DELTA 7** à Villejuif
06.52.79.18.61.
- **LA MAISON DES AIDANTS** à Saint Maur
01.74.02.05.71

Egalement, Ages et Vie met en place un dispositif pour les aidant.es des patient.es et bénéficiaires.

- **LE DISPOSITIF POUR LES AIDANT.ES** Ages et Vie
01.46.81.15.35.



A l'occasion de la journée nationale des aidant.es,

AFFICHE PAGE SUIVANTE

INFOS CI-DESSOUS

Vendredi 6 octobre 2023 de 14H/17H,

Salle Géothermie

21A Rue Jean Baptiste Baudin, Villejuif

Nous aimerions recueillir vos témoignages.

**Alors si l'écriture vous tente, nous vous proposons de partager
votre écrit ;**

Il pourra prendre plusieurs formes :

- Un mot, une phrase,
- L'extrait d'un texte,
- Un acrostiche (poème où les initiales de chaque vers composent un mot ou un mot clé),
- Un récit qui reprend les éléments marquants de votre accompagnement ou qui en développe un aspect particulier,
- Une lettre adressée à la maladie de votre proche,
- Une lettre adressée à votre proche malade,
- Un haïku : court poème qui comprend 3 lignes ou 3 vers. Le premier fait 5 syllabes, le second, 7 et le troisième, 5, à nouveau,
 - Un poème,
 - Un discours,
 - Etc.

Alors à vos plumes !

6
oct.



**JOURNÉE
NATIONALE**
des
aidant.es

🕒 de 14h à 17h



Géothermie de Villejuif
21A Rue Jean Baptiste Baudin

Envie de partager votre vécu d'aidant.es ?

“

**La plateforme Delta 7 et Ages et Vie
vous invitent à
un temps d'échanges et de rencontres
à partir de témoignages d'aidant.es.**

**Si souhaitez participer à une lecture,
Si vous souhaitez apporter un écrit,
Si vous souhaitez venir écouter, discuter.....**

Vous êtes les bienvenus !

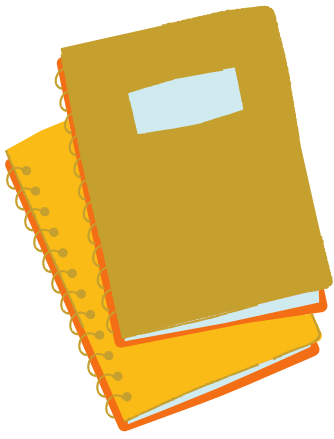
”

Vous venez ? Vous écrirez ? Contactez-nous:

Dispositif Aidant.es d'Ages et Vie : 01 46 81 15 35

Delta 7 : par94@delta7.org / 06 52 79 18 61





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