

LIVRET D'ACTIVITÉS

SEPTEMBRE 2023

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



Numéro 67

Sommaire

Calendrier et actualités

Actualités du mois septembre ----- **p. 5-6**

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. 7-20

Bien dans mon assiette

Recette **p. 21-23**

L'Art dans l'assiette **p. 24**

Le dossier du mois

p. 25-28

Appel à témoignages pour la journée nationale des aidants

p. 29-30



ACTUALITES

Événements en septembre



Journées européenne du patrimoine

16 et 17 septembre 2023



Pour sa 40e édition, les Journées européennes du patrimoine auront pour thèmes « le patrimoine vivant » et « le patrimoine du sport ». Ces journées offrent l'opportunité de visiter des monuments et des sites, souvent exceptionnellement ouverts ! Renseignez-vous auprès de votre ville !

Des Ivréennes dans la Résistance (1940-1945)

Exposition présentée au Cabinet de curiosité d'Ivry-sur-Seine

Venez découvrir le rôle essentiel joué par les femmes dans la Résistance française. De juin 1940 à la Libération, de nombreuses résistantes ont pris part au combat contre les autorités d'occupation et le régime de Vichy. Confrontées à une intense répression, elles ont mené des actions très diverses et ont pris des risques majeurs conduisant des milliers d'entre-elles jusque dans les camps de concentration nazis.



Événements en septembre

Forums des associations

Ivry sur Seine:

Le 9 sept. 2023 de 9h à 17h,
Espace Robespierre: 2, rue Robespierre



Choisy Le Roi:

Le 9 septembre 2023 de 10h à 18h dans plusieurs lieux:
Stade Jean Bouin (39 rue pompadour à Choisy-le-Roi) ,
Gymnase Léo Lagrange (27 bd des Alliés) et
Plaine Sud du Parc Interdépartemental des Sports (base
nautique chemin des bœufs à Créteil).

Villejuif:

Le 9 septembre 10H/18H,
Hôtel de ville, médiathèque, parc Pablo Neruda.



The background features a stylized landscape with a large, textured, light blue sun in the upper right. Below it are several layers of wavy, textured shapes in shades of brown and tan, representing mountains or hills. The overall style is modern and graphic.

POUR SE CREUSER LES MENINGES

Reliez les lettres par le point rouge pour retrouver le mot



Thème : les saisons

E
.
E T

A. T
E O
U N M

H. R
E
V I

P. E I
R t M
N T P

Lequel de ces animaux :

Lequel a deux bosses?

Le paon



Lequel peut faire la roue?

Le perroquet



Lequel peut parler?

Le chameau



Lequel qui hennit?

Le zèbre



Lequel, ne pouvant pas voler, se trouve au bout d'une ficelle dans les airs au bord de la mer?

Complétez les mots manquants

et trouvez les rimes

La rentrée de Poème



C'est un petit mot

Tout propre et tout b_ _ _

Qui ne veut ni école

Ni sac sur le d_ _

Il préfère les flaques d'_ _ _

Et les feuilles qui volent,

Il préfère les étoiles

Et les bateaux à v_ _ _ _

Pourtant les enfants l'aiment

Le petit Poème,

Alors, tout propre et tout b_ _ _,

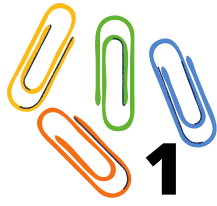
Son sac sur le dos,

Il court sur les cahiers

Des petits é_____.

Christine Fayolle

Mots fléchés de la rentrée



2



3

T						A	
----------	--	--	--	--	--	----------	--



5

B		L		
----------	--	----------	--	--

6



4

E						R
----------	--	--	--	--	--	----------

V

Jeu du petit bac

Remplissez le tableau suivant avec des mots commençant par la lettre demandée

LETTRE	Verbe	Métier	Outil	Nom propre
C				
T				
P				
L				

Remplacez le mot coloré par son contraire

Le thé semble extrêmement **chaud** : Froid

Louis regarde **devant** lui avant de traverser : _____

La couverture dans le salon est **rugueuse** : _____

Ce chat n'est pas très **domestiqué** : _____

La vitre est **opaque** : _____

Cette crème trop **épaisse** pour les crêpes : _____

La météo est **surprenante** aujourd'hui : _____

L'anagramme

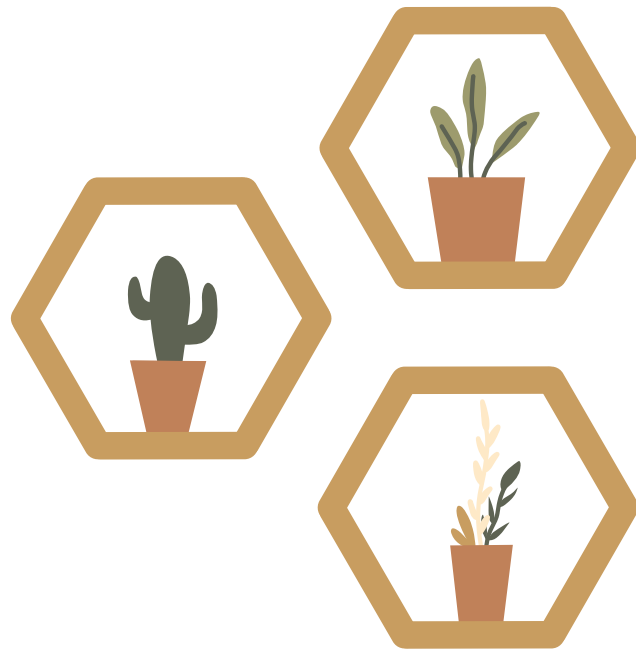
Les syllabes de chaque mot ont été inversées, remettez-les dans l'ordre.

LET CA SSOU	
A BAISSÉ BOUILLE	
CLETTE RA	
FLETTE TAR TI	
VIN-COQ-AU	
VEAU QUETTE DE BLAN	
TOUILLE TA RA	
CHE QUI RRAINE LO	

Indice: cuisine française

Le jeu des 7 différences



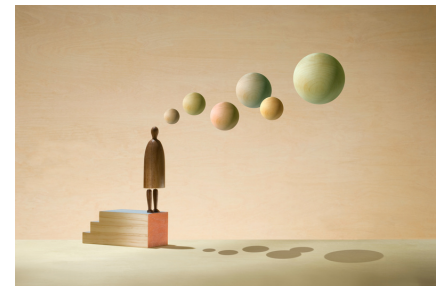


Cinq petites énigmes...

1) Si je suis muet, aveugle et sourd, combien de sens me reste-t-il ?

2) Voici une suite de chiffres : 0 1 1 2 3 5 8.
Quel chiffre suit logiquement le huit ?

3) Mon premier est une ville de France,
Mon second est un des cinq sens,
Mon troisième est une couleur,
Mon tout est un animal.



4) Avant-hier, Catherine avait 17 ans ; l'année prochaine, elle aura 20 ans. Comment est-ce possible ?

5) Quel mot devient drôle après qu'on lui ajoute une lettre ?



Solutions:
1: 3 car il reste l'odorat, le toucher et le goût. Muet ne correspond pas à la privation d'un sens.
2: 13: Chaque chiffre est le résultat de l'addition des deux précédents
3: Kangourou (caen-gout-roux)
4: Hier, on était le 31 décembre, elle a eu 18 ans. Cette année, elle va avoir 19 ans et l'année prochaine, 20 ans.
5: C'est le mot rôle (d-rôle)

Récit de voyage

STEVE FARRUGIA, Amoureux des longues traversées, des terres glacées et des hautes altitudes. A son retour le voyageur prend souvent la plume pour raconter ses échappées.

"Cinq heures après notre départ, le soleil commence à se lever.
Des teintes jaune et orange percent le ciel.

C'est grandiose.

Je commence à pouvoir apprécier les reliefs et l'immensité de
l'espace.

Nous sommes alors à environ 5400 mètres, je réalise que nous sommes sur un immense plateau situé au pied de la Tête du condor mais je n'arrive pas à comprendre comment nous allons parvenir au sommet : de ce côté-ci le flanc est très abrupt."

Et vous.....quel souvenir de voyage souhaitez-vous partager?....

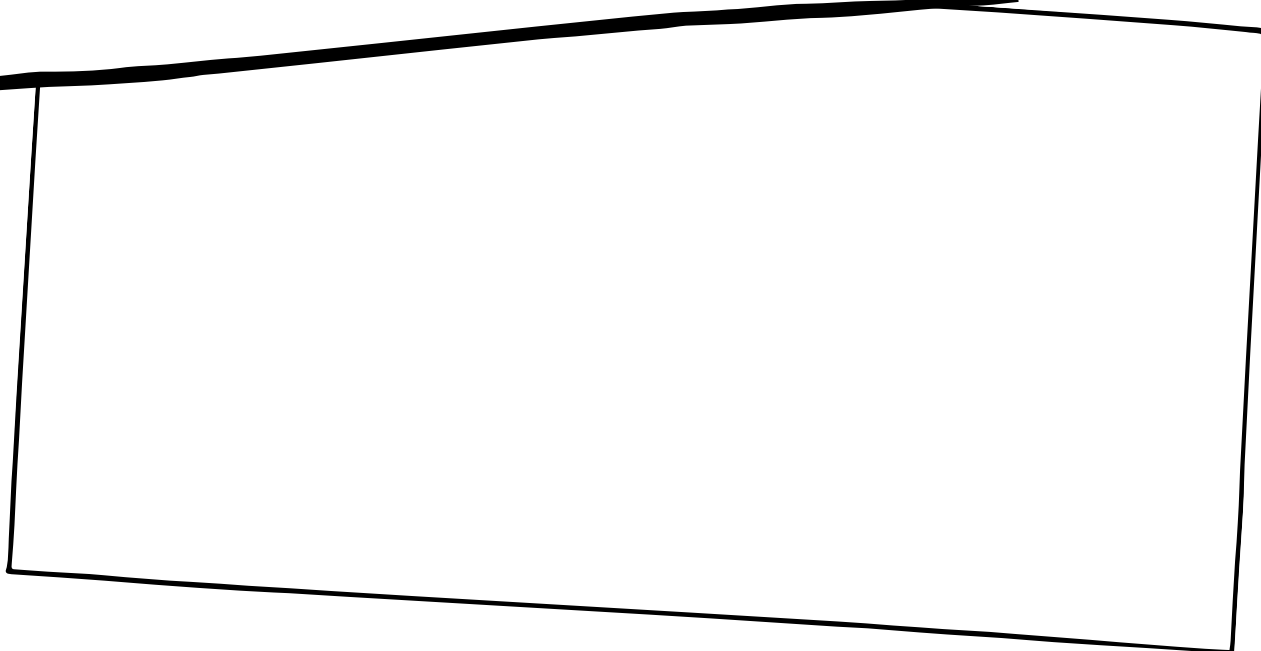


Souvenirs

C'est bientôt la rentrée.
Racontez un de vos meilleurs souvenirs
d'école.....

Quelle était votre matière préférée?

**Quel était le prénom de votre
meilleur.e ami.e?**



**Quelle activité n'aimiez-vous
pas faire à l'école?**



BIEN DANS MON ASSIETTE

Spaghetti " trompe l'œil" de courgettes



- Préchauffez le four à 200 °C. Recouvrez la plaque du four de papier cuisson
- Lavez et séchez les poivrons, coupez-les en quatre dans la longueur, épépinez-les et déposez-les, côte à côte, sur la plaque. Faites-les cuire, ± 30 mn, jusqu'à ce que la peau soit noire et boursouflée. Emballez-les dans un sac en plastique et laissez-les refroidir. Baissez la température du four à 180 °C.
- Pelez et hachez les oignons et l'ail. Faites-les fondre à la poêle, dans 1 c à s d'huile. Déballez les poivrons, pelez-les et mixez-les avec les oignons, l'ail, les herbes de Provence, du sel et du poivre.

- Lavez et séchez les courgettes. Coupez-les en forme de spaghettis à l'aide d'un ustensile approprié. Déposez-les dans un plat pouvant aller au four, aspergez-les du reste de l'huile, salez, poivrez et faites-les cuire, 15 mn, au four, en mélangeant une fois ou deux.
- Coupez le fromage en tranches et faites-le griller à la poêle, 2 mn de chaque côté. Réchauffez rapidement les tomates cerises dans la poêle de cuisson des oignons et de l'ail. Répartissez les spaghettis de courgettes dans des assiettes creuses, nappez d'un peu de sauce aux poivrons, ajoutez le fromage et les tomates cerises, décorez de basilic et servez, avec le reste de la sauce à part.

L'art du trompe l'œil



Le trompe l'œil s'invite dans notre quotidien aussi bien dans notre assiette que dans notre environnement. La ville de Vitry-sur-Seine regorge de nombreuses fresques trompant notre rapport au réel. Reparties dans plusieurs lieux de la ville, il est possible de les apercevoir au détour d'un parc, d'une ruelle ou d'un bâtiment.

Véritable mouvement artistique contemporain, les trompes l'œil et plus généralement l'art de rue permet d'offrir à chacun un espace de contemplation. Venez découvrir le parcours de 4.5 km dans les rues de Vitry-sur- Seine au départ de la Gare RER. Vous serez accompagné d'un guide expérimenté de l'association *Vitry'n urbaine*.

Pour plus d'information contactez le : **06 16 19 65 58**.

A stylized landscape illustration. At the top, a large, light blue circle with a halftone dot pattern represents the sun. Below it, the title 'DOSSIER DU MOIS' is written in a bold, brown, sans-serif font. The background consists of several layers of wavy, organic shapes. The top layer is a light brown color with a halftone dot pattern. Below it is a solid brown layer. The next layer is a light blue color with a halftone dot pattern. The bottom layer is a solid brown color. The overall style is modern and graphic.

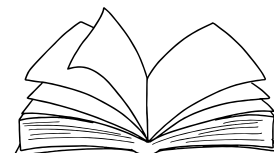
DOSSIER DU MOIS

Les associations de collecte et de recyclage proches de chez vous

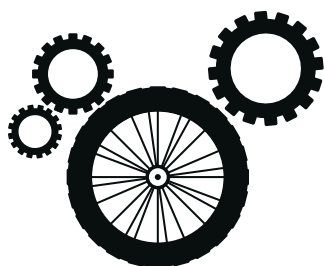
Livre en Lutte

62 Av. Guy Môquet à Vitry-sur-Seine

01 43 91 92 29



Librairie associative luttant pour donner une seconde vie aux livres afin de promouvoir la lecture et le recyclage. Vous pouvez ainsi déposer des ouvrages mais aussi en acheter à petits prix.



La Bidouille de Rascasse

5 avenue Maximilien-Robespierre à Vitry-sur-Seine

L'association propose des ateliers de réparations de vélos mais pas que ! Vous pouvez venir participer à des ateliers de sérigraphie et de maroquinerie.



Association Rejoué

Point de collecte à Vitry:

Accès parking Face au 20 avenue du Général Leclerc

06 67 34 19 96

Atelier d'inclusion qui donne une seconde vie aux jouets.
Les dons de jouets permettent de soutenir l'accompagnement
socioprofessionnel des personnes.

La friperie Solidaire

1 Rue de la Poste à Choisy-le-Roi

01 80 91 90 57

Une association œuvrant pour le recyclage de vêtements à
travers une chaîne solidaire et écologique. Vous pouvez
donc déposer vos dons et venir acheter des vêtements dont
les couturières en insertion sociale leur donnent une
nouvelle vie.





ENVIE Autonomie

Donnez le matériel médical que vous n'utilisez plus,
afin qu'il soit recyclé, reconditionné
et mis à disposition à moindre coût.

fiche contact sur le site :

<https://envieautonomie.org/pages/15-nous-contacter>

La Pagaille recyclerie d'Ivry

La Pagaille récupère, trie et offre une seconde aux objets
dont vous ne voulez plus !

Le lieu propose aussi une restauration et différents
événements au fil de l'année.

15 rue Ernest Renan

09 80 53 86 90





A l'occasion de la journée nationale des aidant.es,
vendredi 6 octobre 2023 de 14H/17H,
salle Géothermie de Villejuif 21A Rue Jean
Baptiste Baudin

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 !

29



6
oct.

2023



**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 !

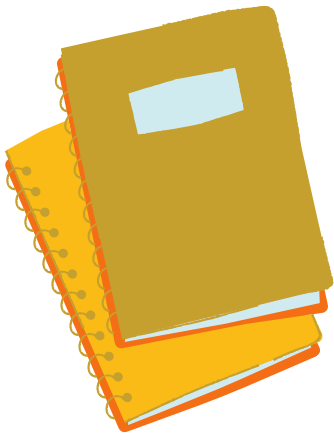
”

Vous venez ? Vous écrirez ? Contactez-nous avant le 15 septembre :

Dispositif Aidant.es d'Agès 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