

# **LIVRET D'ACTIVITÉS**

# **SEPTEMBRE 2024**

**Numéro 80**

# Sommaire

## Calendrier et actualités

Actualités du mois de septembre 2024 **p. 4-7**

## 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. 8-24**



**Bien dans mon assiette** ..... **p. 25**

Les légumes du mois ..... **p.26**

Le saviez vous ? ..... **p.27**

Recette ..... **p. 28**

## **Le dossier du mois**

**p. 29-32**

**Retrouvez l'intégralité de nos livrets sur  
notre site ÂGES ET VIE 94 dans la  
rubrique Pôle autonomie**





**ACTUALITÉS**

# Événements en Septembre

21 septembre 2024

Journée Mondiale Alzheimer



Chaque année, à l'occasion de la Journée mondiale Alzheimer, des associations organisent différents évènements, ateliers, afin d'informer et de sensibiliser l'opinion et les pouvoirs publics.

Pour cette journée, AGES ET VIE 94 a confectionné un livret de sensibilisation aux troubles cognitifs pour s'informer et comprendre les pathologies neuro-évolutives.

**Ce livret est en libre accès sur le site d'AGES ET VIE 94 en format pdf.**



# Les journées du patrimoine

**Samedi 21 et Dimanche 22 septembre 2024**

Créées en 1984, elles ont pour objectif de montrer au plus grand nombre la richesse extraordinaire de notre patrimoine au travers de rendez-vous inédits, de visites insolites, et d'ouvertures exceptionnelles.

- **Visite guidée du Fort d'Ivry-sur-Seine**

Samedi de 10h à 17h (réservation obligatoire)

- **Histoire de Bicêtre : d'une prison à un hôpital universitaire moderne**

Samedi de 15h à 17h à la faculté de médecine Paris-Saclay  
(réservation obligatoire)

- **Visite guidée du Théâtre des Quartiers d'Ivry**

Samedi de 14h à 18h30 (réservation obligatoire)



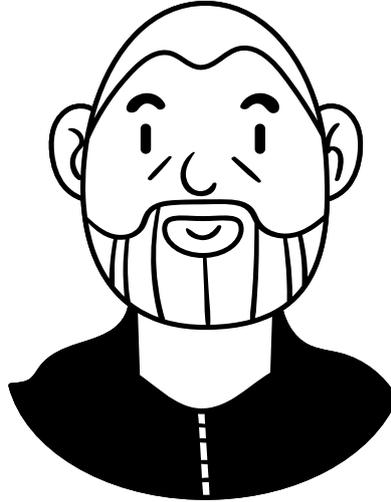
# Comprendre les troubles cognitifs ?

**La personne perd plus souvent ses affaires :**

Essayer de trouver des endroits stratégiques : ranger toujours à la même place l'objet avec la personne.

**Difficulté à planifier, à s'organiser à gérer plusieurs choses en même temps :**

Chaque chose devient plus difficile à faire ; il est important de décomposer : une chose à la fois.



**Difficultés à comprendre et à s'exprimer :**

Utiliser des consignes simples ou passer par le geste : montrer lui comment faire.

**Difficultés à se repérer dans le temps et dans l'espace :**

Rappeler la date du jour quand vous arrivez et la prochaine fois que vous venez pour donner des repères à la personne. Si elle utilise un outil proposez-lui de le noter avec elle.

**Difficultés à gérer les émotions.**

En cas de stress la personne peut avoir des réactions inhabituelles comme la colère ou l'impulsivité.

Rester calme au maximum et essayer de comprendre ce qui ne va pas.

La personne peut également avoir un manque d'envie et de motivation : essayer toujours de la stimuler, faire des activités avec elle et partager un moment agréable.

**Essayer de créer des rituels pour donner à la personne des repères dans les actes de la vie quotidienne**



**POUR SE CREUSER LES  
MÉNINGES**

# Vous trouvez l'intru?



Réponse: La tomate est le seul fruit

# Associez ces éléments à leurs pays



1



2



3



4



5



6



7



8



9



# Plongeons-nous dans les chiffres


$$+ + + = 30$$


$$+ + = 16$$


$$- = 1$$


$$+ + = \dots\dots\dots$$

Réponses : Gland = 10 / champignon = 3 / Pomme = 2



# L'automne



L'automne, au coin du bois,  
Joue de l'harmonica.  
Quelle joie chez les feuilles !  
Elles valsent au bras  
Du vent qui les emporte.  
On dit qu'elles sont mortes,  
Mais personne n'y croit.  
L'automne, au coin du bois,  
Joue de l'harmonica.

Maurice Carême



# Le poème parle d'un instrument de musique

Vous le retrouvez?



# Petit Bac

lettre	matière scolaire	fourniture scolaire	noms des profs
S			
G			
C			



**En utilisant chaque nombre une seule fois,  
comment trouve-t-on les résultats suivants?**

Nombres :

4

11

25

100

140

60

436

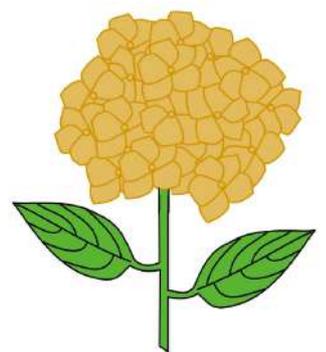
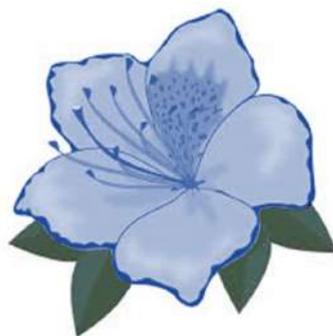
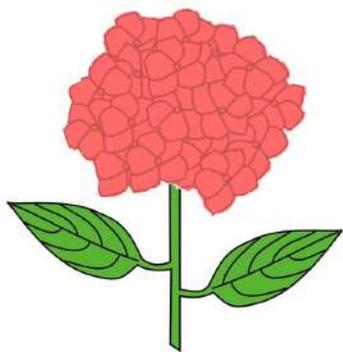
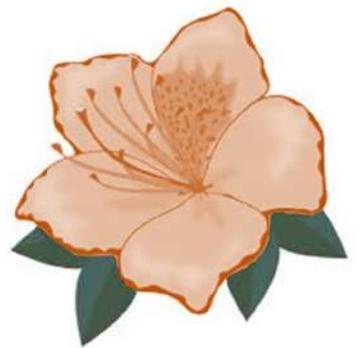
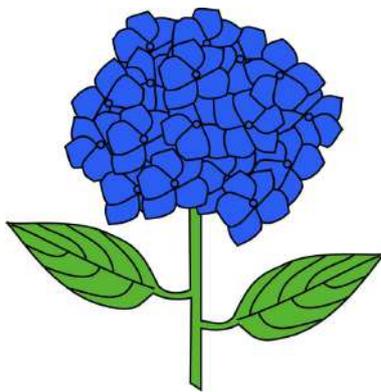
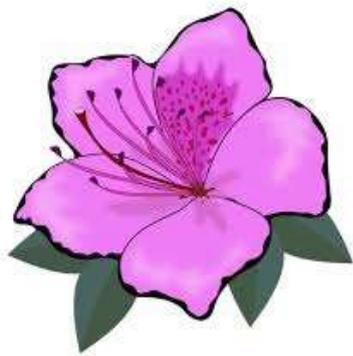
1200

Réponses : A  $4+11+25+100$ ; B  $100-25-11-4$ ; C  
 $100 \times 4 + 25 + 11$ ; D  $25 \times 4 + 100 \times 11$

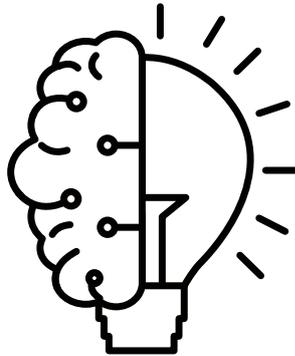


# Mémoire et raisonnement

## Observez attentivement les images



Essayez de répondre aux questions de mémoire :



1. Combien y-a-t-il de fleurs ?
2. Combien y-a-t-il d'espèces de fleurs différentes ?
3. Combien y-a-t-il de fleurs bleues ?
4. De quelle couleur est la première fleur en haut à gauche ?



# Lettre en désordre

Remettez les lettres dans l'ordre pour trouver un légume.

H I O C A R T

-----

O B R I C O L

-----

C O T E U G R E T

-----

I S A D R

-----

H O C U

-----

E S L A D A

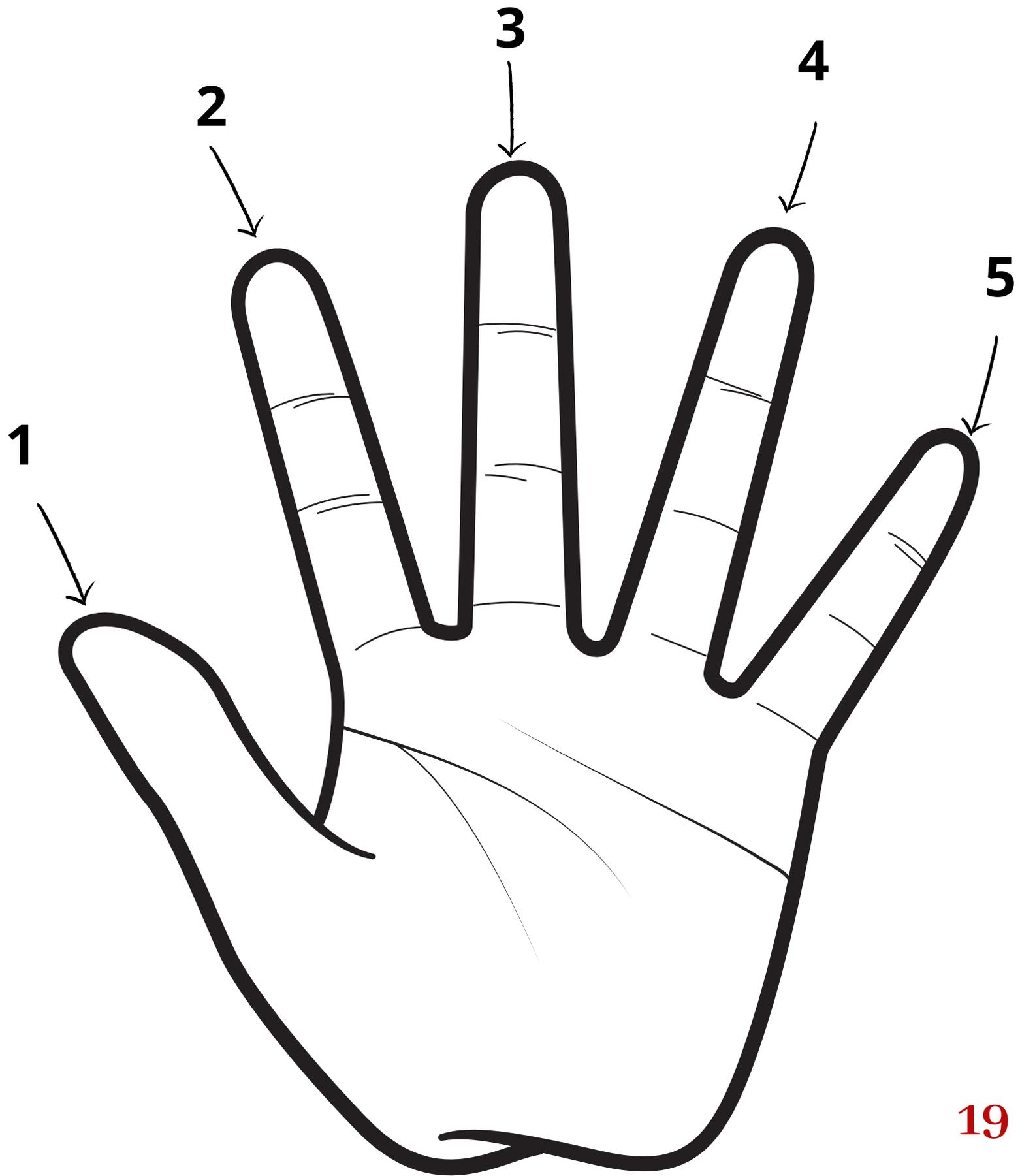
-----



# Vocabulaire

Placez ces noms des doigts au bon endroit

Annulaire / Auriculaire / Index / Majeur / Pouce



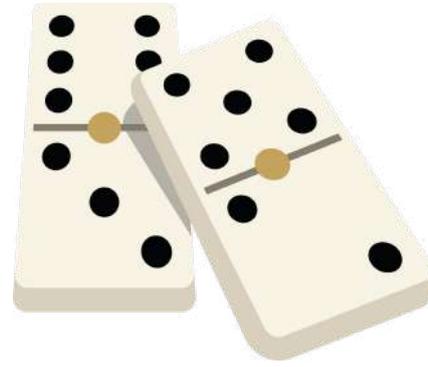
# Le savez-vous ?

## LE JEU DES DOMINOS

**Les dominos stimulent la perception,  
l'attention et la mémoire.**



# La règle du jeu



**Le but du jeu du Domino, est d'être le premier joueur à avoir posé tous ses Dominos.**

Chaque joueur reçoit 7 dominos.

Le reste des dominos fait office de pioche.

Le joueur ayant le double le plus élevé commence la partie. Le joueur suivant doit poser à son tour un domino ayant le même nombre de points sur au moins un côté du domino précédemment posé.

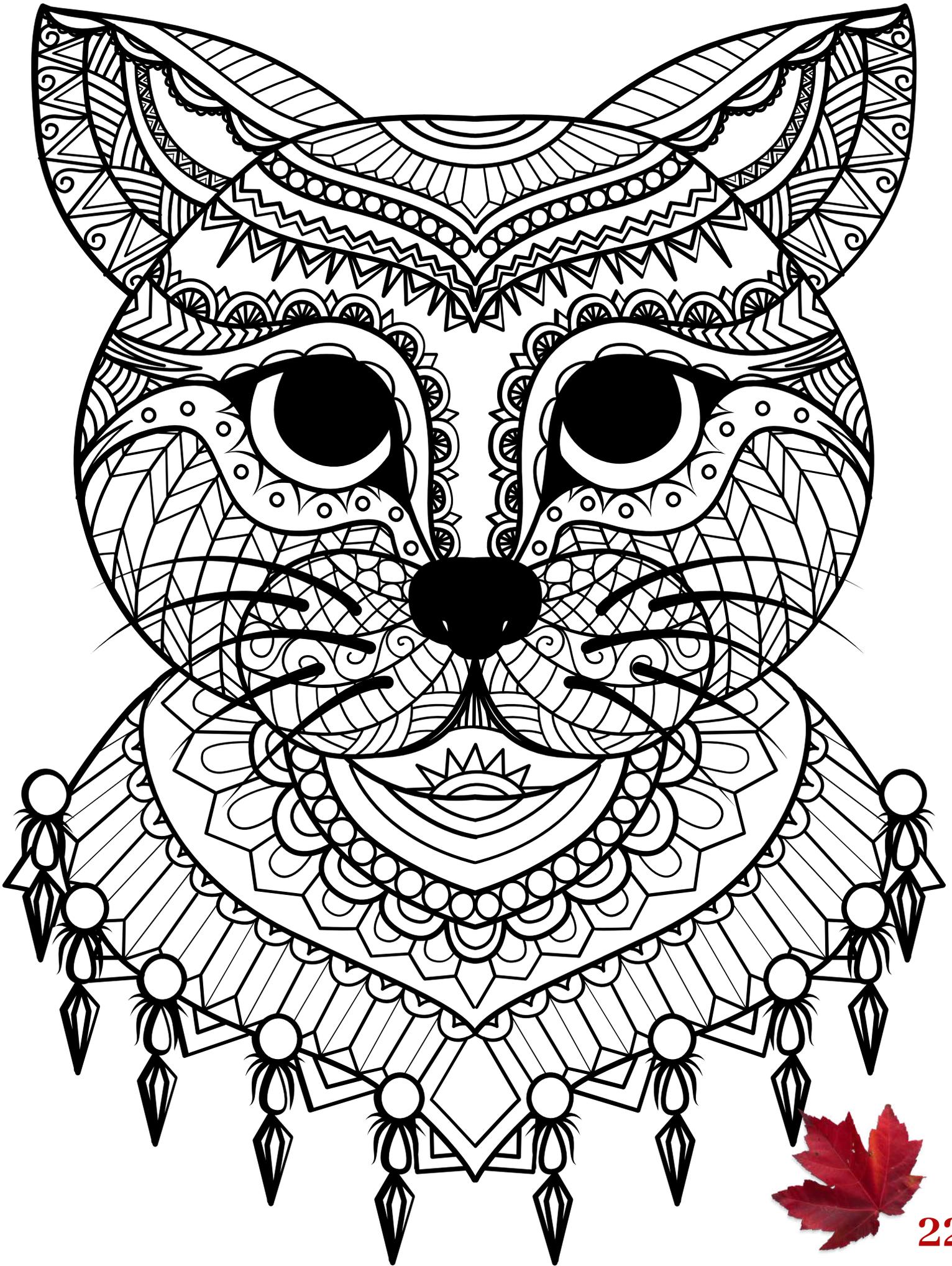
Si le joueur possède un domino correspondant, il le pose à la suite du domino.

Sinon il pioche un domino et passe son tour.

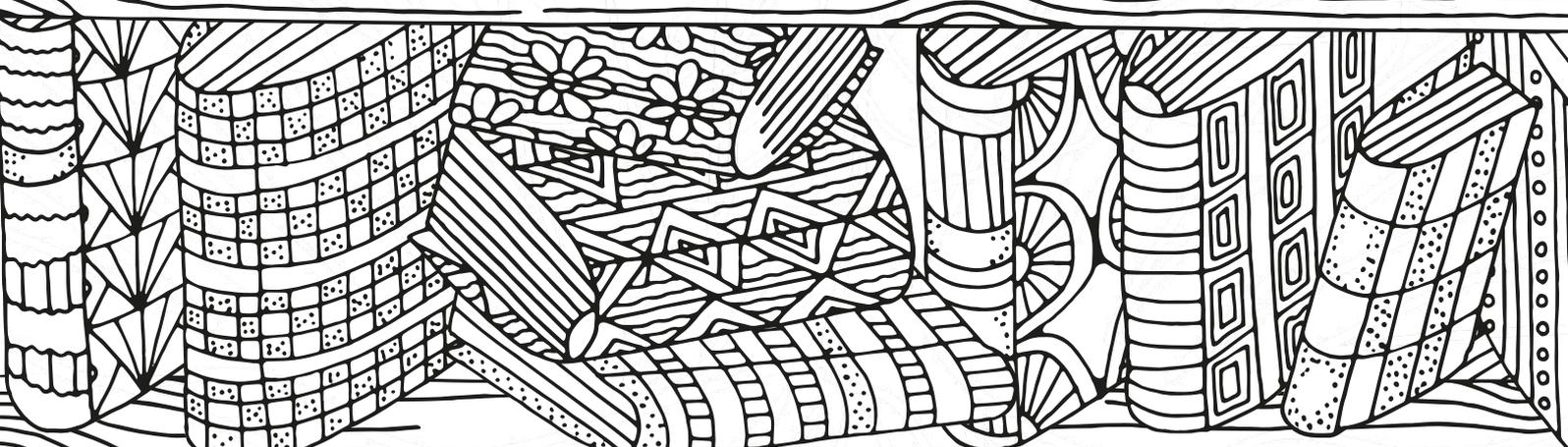
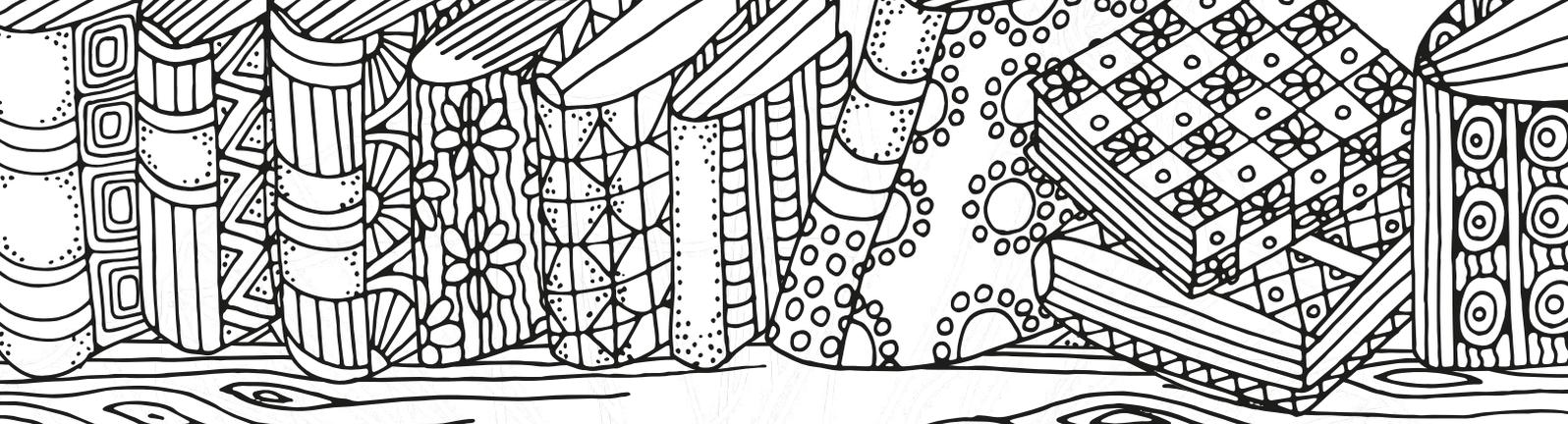
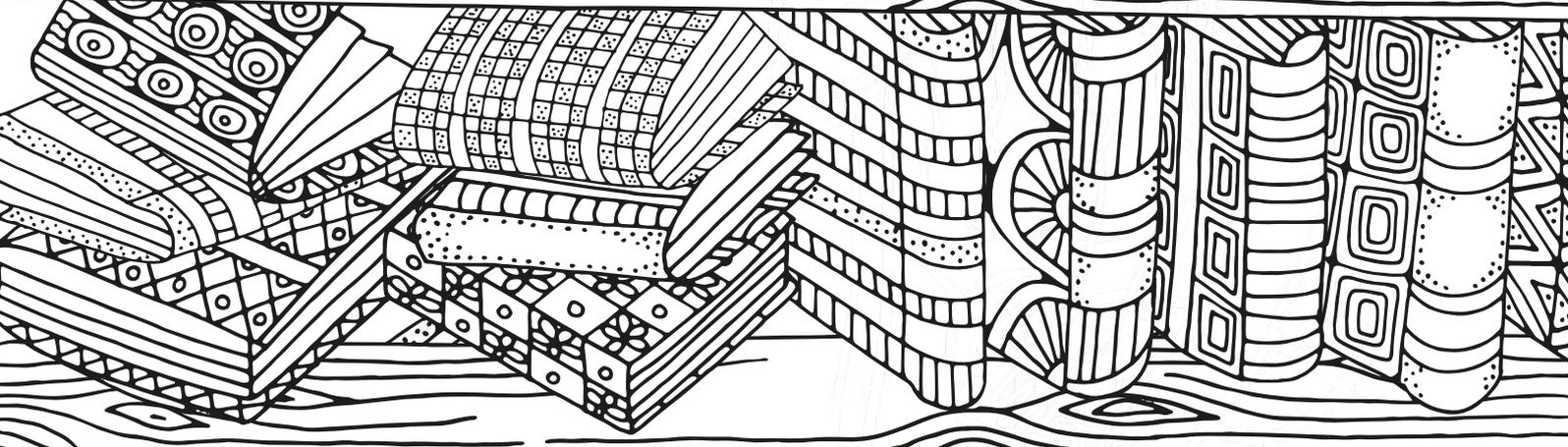
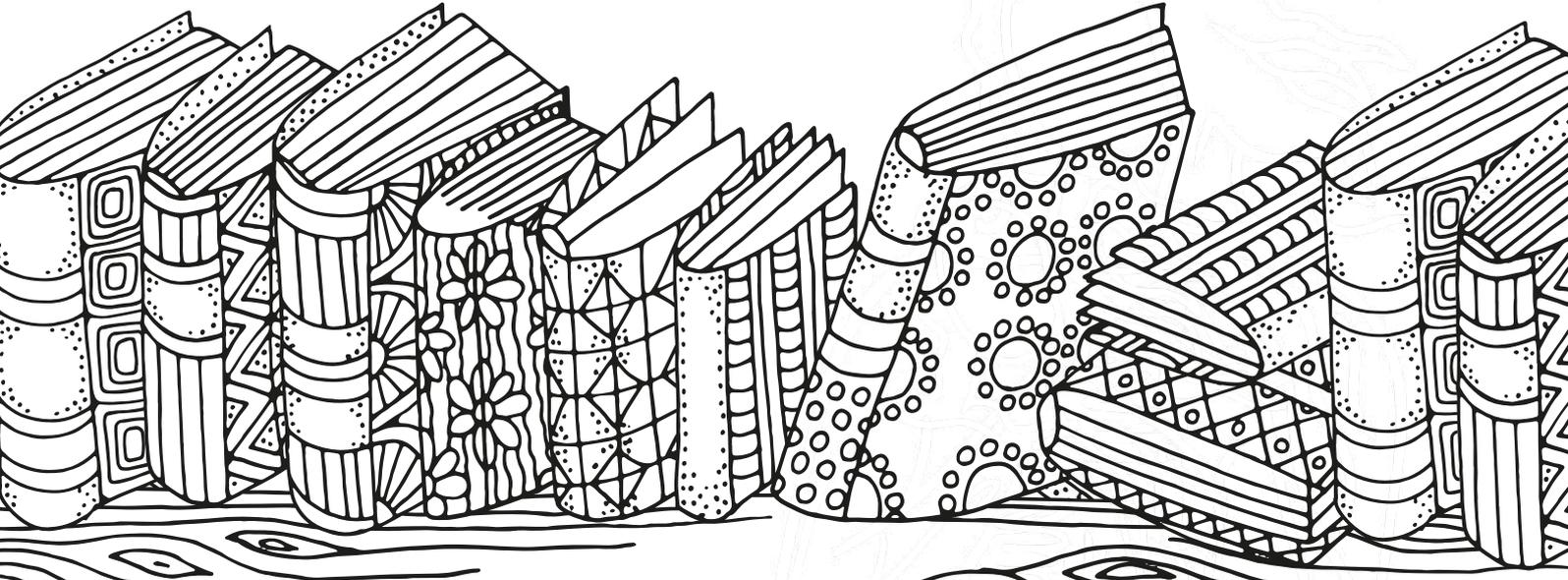
Au fur et à mesure de la partie, les dominos forment une chaîne.



A vos crayons !



A vos couleurs !



# Souvenirs

Quel est votre plat préféré ?

Quel est votre jeu préféré ?





**BIEN DANS MON ASSIETTE**

# Les fruits et légumes de Septembre



- Figue
- Raisin
- Prune
- Melon
- Coing
- Grenade
- Mûre
- Framboise
- Mirabelle
- Myrtille
- Courge
- Haricot vert
- Maïs
- Epinard
- Petit Pois
- Potimarron
- Céleri
- Navet
- Chou-fleur
- Carotte
- Poireau
- Blette
- Fenouil
- Poivron



## Le saviez-vous?

Il est recommandé de consommer des légumes secs deux fois par semaine.

Lentilles, pois-chiches, fèves, pois cassés, haricots (rouges, noirs, blancs). Abordables et savoureux, ces aliments sont d'excellents alliés santé.

Vous pouvez les consommer seuls, avec des légumes ou pour accompagner vos viandes ou poisson, en salade, en ragoût, en purée...

Contrairement aux idées reçues, certains légumes secs comme les lentilles ne nécessitent pas de temps de trempage et cuisent en quelques minutes.

Si vous avez du mal à les digérer, trempez-les quelques heures dans une eau bicarbonatée.

Ils apportent des protéines végétales, des vitamines du groupe B, du calcium, du fer, du magnésium et du sélénium.

Particulièrement riches en fibres, ils vous permettront de réguler votre transit et votre glycémie.



# Parmentier de saumon aux haricots blancs

## Ingrédients :

- 500g de pavé de saumon
- 650 g d'haricots blancs
- 1 pomme de terre
- 1 échalote
- 2 cuillères à soupe de Crème fraîche épaisse
- Sel et poivre
- 4 brins d'aneth
- 1 branche de thym
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol



## Les étapes :

1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2. Écosser les haricots blancs.
3. Peler et laver la pomme de terre.
4. Déposer les haricots et la pomme de terre dans une casserole, ajouter le thym et recouvrir largement d'eau. Porter à ébullition et faire cuire 30 min.
5. Égoutter les haricots et la pomme de terre puis les passer au moulin à légumes.
6. Incorporer l'huile et la crème, saler et poivrer.
7. Détailler le saumon en lanières, les disposer dans un plat à four.
8. Ajouter l'échalote hachée et l'aneth, saler et poivrer.
9. Recouvrir avec la purée de haricots et enfourner pour 15 min.



# **DOSSIER DU MOIS**

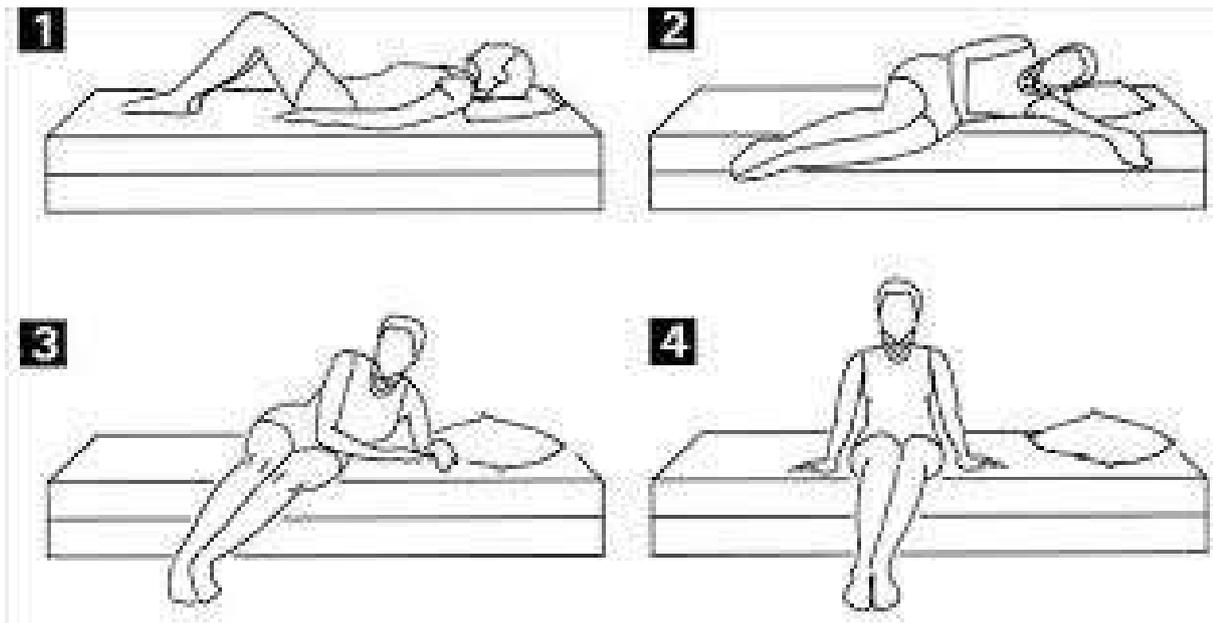
# Pour vous aider il existe du matériel adapté

Il existe des barres que vous pouvez mettre sur votre lit pour vous aider à vous relever.



# Les bons gestes au quotidien

Sortir de son lit sans se faire mal au dos



- 1 Plier les genoux
- 2 Tourner sur le côté en basculant vos jambes à l'extérieur du lit .
- 3 Aider vous de vos avant-bras pour relever le buste.
- 4 Vous êtes assise au bord du lit



# 11

# oct.

# 2024



# JOURNÉE NATIONALE des **aidant.es**

🕒 de 14h à 17h



**A Vitry-Sur-Seine**

## Envie de partager votre vécu d'aidant.es autour de la photographie ?



La plateforme Delta 7 et ÂGES ET VIE 94 vous invitent à un temps d'échanges et de rencontres à partir de photos sur le thème : **regards d'aidants**

Venez témoigner de votre vécu via une photographie : ce qui vous soutient, un objet, une relation, des activités, un moment de vie, ou une autre inspiration...

**Vous venez ? Vous participez à la collecte de photos ?  
Merci de nous faire part de votre venue et de vos créations !**

**Dispositif Aidant.es d'ÂGES ET VIE 94 : [pole.autonomie@agesetvie.fr](mailto:pole.autonomie@agesetvie.fr)**

**01 46 81 15 35**

**Plateforme pour les aidants : [par94@delta7.org](mailto:par94@delta7.org)**

**06 52 79 18 61**