LIVRET D'ACTIVITÉS

LIVRET HEBDOMADAIRE POUR STIMULER LA MÉMOIRE

SEMAINE DU 15 AU 21 FÉVRIER 2021

AGES ET VIE
Service polyvalent d'aide et de soins à domicile

MON CALENDRIER DE RENDEZ-VOUS

LUNDI 15 FÉVRIER

St Claude

MARDI 16 FÉVRIER

Mardi-Gras

MERCREDI 17 FÉVRIER

St Alexis

JEUDI 18 FÉVRIER

Ste Bernadette

MON CALENDRIER DE RENDEZ-VOUS

VENDREDI 19 FÉVRIER

St Gabin

SAMEDI 20 FÉVRIER

Ste Aimée

DIMANCHE 21 FÉVRIER

1er dimanche de Carême

St Pierre-Damien

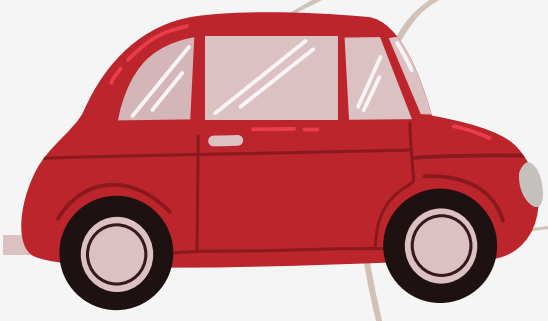
NOTES

EXERCICE DE L'HIPPOCAMPE

En faisant appel à votre mémoire à long terme :
pouvez-vous retrouver ces informations
données dans le livret précédent.
Pas de panique si vous n'y arrivez pas :
reprenez-le, c'est un bon moyen de travailler sa
mémoire.

Qui a inventé le climatiseur pour voiture ?

- Margaret Wilcox, une femme
- Nikolas Tesla, un homme



EXERCICE DE L'HIPPOCAMPE

Quelle fête a lieu le 14 février ?

indice : il est d'usage d'y offrir des fleurs et du chocolat à l'élu(e) de son coeur...

LUNDI 15 FÉVRIER

Le saviez-vous ?

Le 15 Février 1902, l'Allemagne inaugurait son premier métro à la capitale, Berlin.

Bonne fête Claude

Pouvez-vous classer ces moyens de locomotion du plus lent au plus rapide en les associant à leur vitesse maximale ?

TGV	70 km/h
VOITURE	450 km/h
AVION	365 km/h
METRO	11000 km/h
MOTO	300 km/h

1. Avion (11000km/h) / 2. Voiture (450km/h) / 3. TGV (365 km/h) / 4. Moto (300 km/h) / 5. Métro (70km/h)

MARDI 16 FÉVRIER

Aujourd'hui c'est Mardi-Gras

"Cette date peut se situer au mois de février ou au début du mois de mars, mais tombe, bien entendu, toujours un mardi et précède Pâques de 47 jours. Le mardi gras est une fête liée au carême et au carnaval, Les origines sont religieuses mais aussi païennes, comme c'est le cas pour la plupart des fêtes populaires."

Aujourd'hui on cuisine!
Des beignets de carnaval

Ingrédients :

- 700 g de farine
- 2 pincées de sel
- 2 oeufs
- 20g de levure de boulanger
- 80 g de beurre doux
- 40 g de sucre en poudre
- 150 ml de lait
- 100ml d'eau tiède
- Le zeste d'un citron
- Huile de friture
- Sucre glace

1. Dissoudre la levure dans l'eau tiède. Réserver
2. Mélanger la farine, le sel et le sucre. Ajouter les œufs, le lait et la levure dissoute.
3. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène, ajouter le beurre en morceaux et le zeste de citron puis pétrir jusqu'à ce que la pâte soit souple et élastique.
4. Couvrir d'un linge humide et laisser lever à température ambiante jusqu'à ce que la pâte double de volume (environ 1h30)
5. Une fois la pâte levée, fariner le plan de travail et étaler la pâte sur 1 cm d'épaisseur environ.
6. Détailler des bandelettes à la roulette et leur donner la forme souhaitée ou plus classiquement détailler des ronds à l'aide d'un verre ou d'un emporte pièce.
7. Couvrir d'un linge et laisser reposer 1h.
8. Frire les beignets dans de l'huile chaude, les dorer 2 minutes environ de chaque côté, les déposer sur du papier absorbant.
9. Saupoudrer les beignets de sucre glace.

Bonne dégustation !

MERCREDI 17 FÉVRIER

QUIZZ MUSICAL

- **Qui chante la chanson Mon Vieux en 1974?**

Jacques Brel Serge RegianiI Daniel Guichard

- **En 1982, qui interprète la chanson les Corons ?**

Pierre Bachelet Jacque Brel Pierre Vassiliu

- **Quelle chanteuse chante Joe le taxi ?**

Elsa Alizée Vanessa Paradis

- **Quelle comédie musicale réunit Garou, Patrick Fiori et Hélène sSégara?**

Le roi soleil Les Misérables Notre Dame de Paris

Reponses : 1/ daniel Guichard /2Pierre Bachelet
3/Vanèssa Paradis/4Notre dame de Paris

Bonne fête Alexis

Ecrivez en toutes lettres les nombres suivant

Exemple : 62 = soixante deux

95 = ----------

57 = ----------

850 = ----------

250 = ----------

83 = ----------

128 = ---------

24 = ----------

37 = ----------

38 = ----------

43 = ----------

réponses : quatre vingt quinze/ huit cent cinquante/

quatre vingt trois /vingt quatre /trente huit /cinquante sept

deux cent cinquante/ cent vingt huit / trente-sept /quarante trois

JEUDI 18 FÉVRIER

Le saviez-vous ?

18 février 2002 :
Après 641 ans d'existence, le franc français disparaît, l'euro devenant la seule monnaie en circulation dans l'Hexagone.

Dicton du jour:

A la sainte Bernadette, souvent le soleil est de la fête

Bonne fête Bernadette

Pouvez-vous retrouver le pays représenté par ces images?

Indice: Il s'agit du pays le plus ambiancé lors de son carnaval.

Question bonus: Dans quelle grande ville connue de ce pays le carnaval est-il réputé?

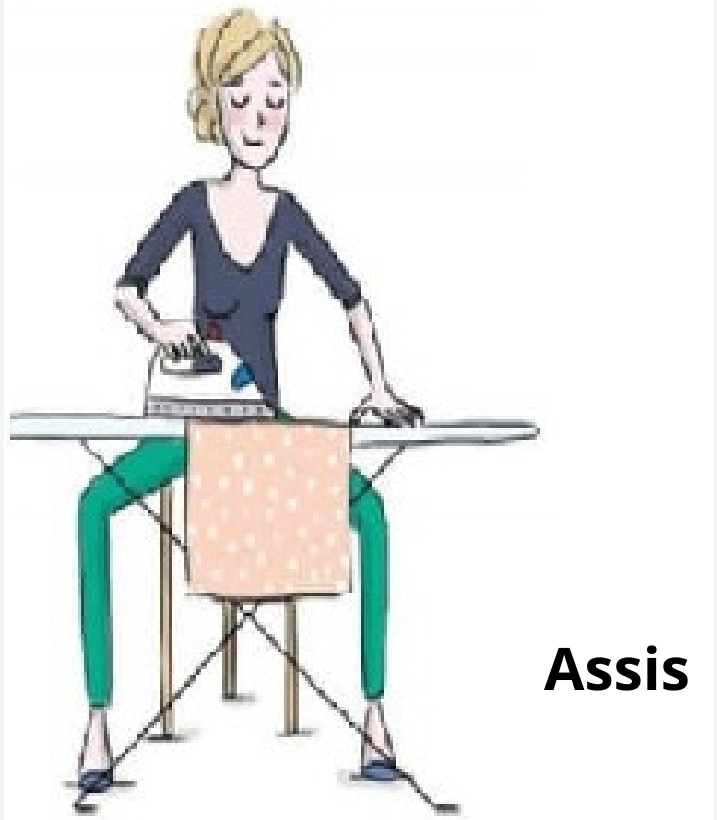
Reponse: Le brésil, Rio de Janeiro

VENDREDI 19 FÉVRIER

bonnes postures pour le repassage.

debout

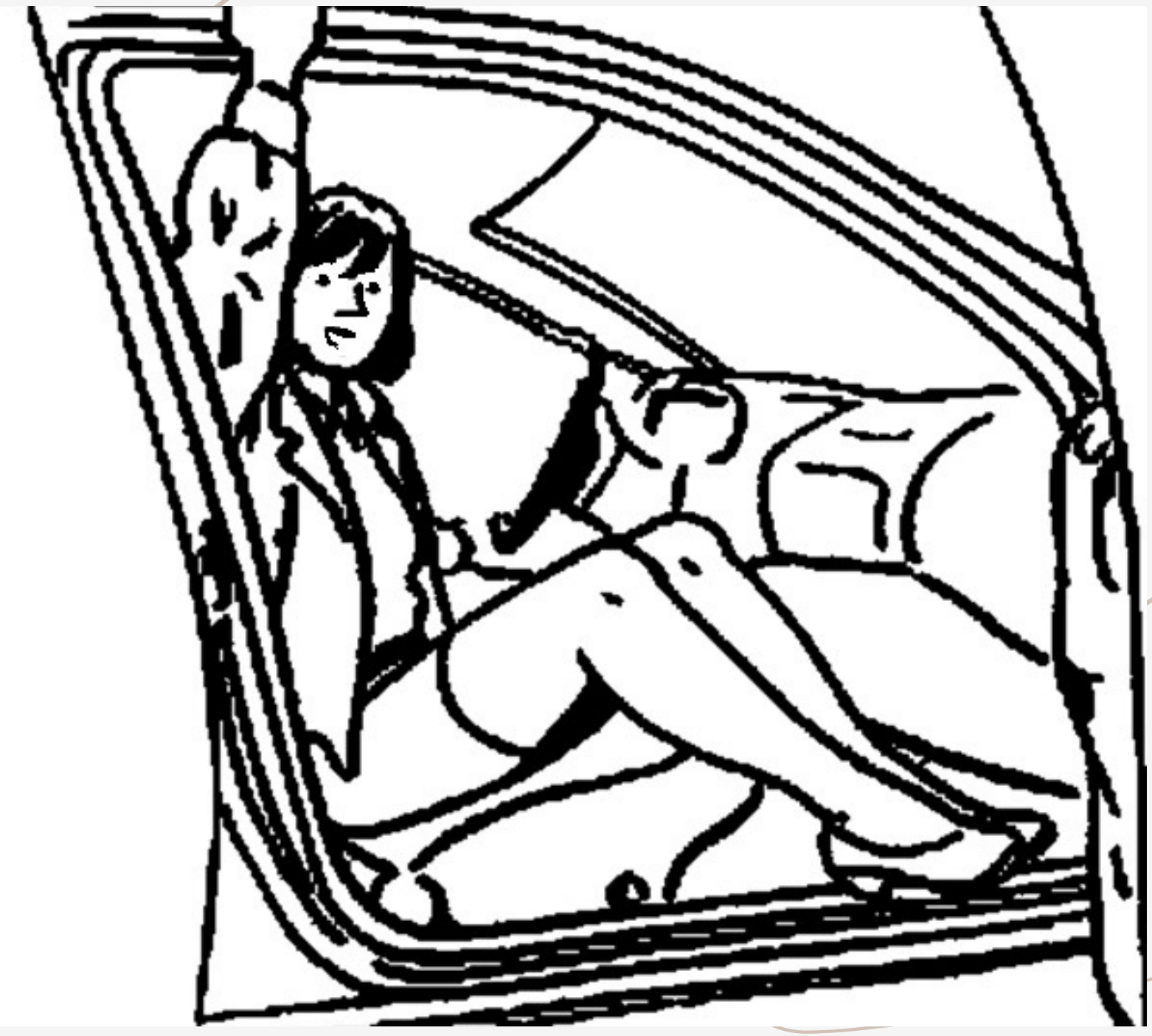
Votre planche à repasser doit être à environ 90cm de hauteur.



Assis

Bonne fête Gabin

Comment sortir de sa voiture sans se faire mal au dos.



SAMEDI 20 FÉVRIER

Connaissez-vous des stations de Ski Françaises ?

Bonne fête Aimée

Devinettes

Ville célèbre de Normandie, je suis une destination de vacances de luxe depuis 1800. Au bord de la mer, ma grande plage est bordée par les Planches, une célèbre promenade.
Qui suis-je ?

Je suis un fruit de fin d'été, début d'automne. Un proverbe dit de moi que j'éloigne les médecins si on me mange tous les jours. Mes variétés sont par exemple la gala ou encore la pink lady.
Qui suis-je ?

Je suis un petit animal qui craint les chats, mais aussi un outils qu'on utilise sur l'ordinateur.
Qui suis-je ?

Place à l'imagination : inventez une phrase qui contient ces 3 mots.

Réponses : Dauville / Pomme / souris

DIMANCHE 21 FÉVRIER

Les rendez-vous culturels et créatifs de culture et hôpital

L'équipe anime chaque mois des retrouvailles autour d'un thème ou propose des créations dans une ambiance chaleureuse et bienveillante :

- Un atelier danse les lundis de 11h30 à 12h30 pour les aidants/aidés
- Des ateliers multisensoriels les mardis de 11h à 12h pour les aidants/aidés
- Un atelier d'écriture pour les aidants les mercredis de 18h à 19h
- Des visites virtuelles de musées et partenaires culturels les jeudis et vendredis

Renseignements et inscriptions auprès de Charlotte SAUZÉAT : 07 63 74 69 48

Bonne fête Pierre-Damien.

Aujourd'hui c'est le 1er dimanche de Carême

Pour préparer une sortie avec votre proche

Par la platerforme des aidants Delta 7

Le contexte est difficile à intégrer pour votre proche, vous lui répétez chaque jour l'existence du COVID-19, lui rappellez incessamment les mesures de précaution à prendre et les contraintes de sortie, mais il ne le retient pas. C'est normal.

Quelques conseils:

- Collez une grande affiche sur la porte en indiquant en gros la présence du COVID-19 et les mesures de précaution à prendre
- Posez les gants et les masques toujours au même endroit
- Rappelez-lui que ce n'est pas vous qui imposez ces contraintes
- Dans la mesure du possible essayez de sortir avec votre proche
- Si votre proche banalise la situation et exprime une forme de déni, ne le contredisez pas, il ne peut pas intégrer cette réalité pour le moment

Si vous souhaitez avoir plus de précisions et d'avantage de conseils, vous pouvez contacter Fanny Perret au 06 52 79 18 61 (coordinatrice de la Plateforme)

Expression libre

Si vous aussi vous souhaitez nous partager une recette, une photo, un texte, un dessin ... vous pouvez nous écrire à l'adresse suivante :

pole.autonomie@agesetvie.fr

Ou nous appeler au :

01 46 81 15 35

Toute l'équipe vous souhaite une excellente semaine.

Prenez soin de vous !