

## EDITO

En ces temps compliqués de confinement, couvre-feu, pseudo confinement et vrai couvre-feu, attestation et puis non pas d'attestation !, il nous a semblé important de se rappeler tous les petits trucs et ficelles qui permettent de se mobiliser pour une vie plus saine, plus joyeuse.

Aussi grâce à la publication du magazine Dr Good (parrainé par Michel Cymes) nous avons fait une sélection de ses conseils et glané ailleurs des astuces dont on dit qu'elles sont « de grand-mères » mais qui peuvent être bien utiles pour ne pas dépenser trop ou dépenser mieux.

Nous vous proposons aussi un article de Philippe Rigaux sur l'oubli  
Bonne lecture à tous !

## SOMMAIRE

Pages 1-2 : Quand on oublie (Philippe Rigaux) -  
Sorties - Le miel

Page 3 : Bicarbonate de soude - Quinoa

Page 4 : Denise et Claudine  
Pages 5-8 : jeux et mémoire

## QUAND ON OUBLIE.....

Quand on vieillit, les oublis sont des soucis majeurs. Ils concernent les noms mais aussi les Gestes. Ils peuvent conduire à une dépendance définitive. Rester autonome, c'est "réciter" quotidiennement les noms et les Gestes correspondant aux exigences de la vie quotidienne.

### **Ils ne savaient pas que l'oubli pouvait survenir !**

Dans un chef lieu de canton de moyenne montagne, beaucoup de personnes âgées vivaient isolées. Pour leur rendre visite, les soigner, leur apporter de quoi se nourrir, leurs familles, les professionnels de santé, les commerçants devaient faire de nombreux kilomètres.

Quand au bout du chemin et par temps de pluie ou de neige, le boulanger klaxonnait pour informer de son passage, la personne âgée mettait son manteau, prenait sa canne et pas à pas, rejoignait le véhicule du commerçant. Devant cette situation, les risques encourus et le temps perdu par les uns et les autres, l'idée germa de mettre en place un hébergement d'hiver au cœur de la ville, les personnes isolées l'intégreraient à la Toussaint et rentreraient chez elles aux beaux jours et le bâtiment servirait l'été comme lieu de vacances. Le projet faisant l'unanimité, un hébergement fut construit et à la Toussaint, comme prévu, les personnes isolées y prirent leur quartier d'hiver. La satisfaction fut générale, les personnes âgées étaient en sécurité, au chaud, leurs familles étaient

proches, les professionnels de santé et les commerçants gagnaient du temps. Des salariés furent mis à leur service. Les personnes âgées allaient découvrir le plaisir d'être servies et de se laisser gâter... Mais quand les beaux jours revinrent, l'inquiétude pointa en constatant la dégradation générale de l'autonomie de la plupart des résidents et leur incapacité à retourner chez eux.

L'idée généreuse était une fausse bonne idée...



## QUAND ON OUBLIE... (suite)

### L'oubli favorisé par l'empressement à faire à la place... Sylvie, bénévole :

« J'ai compris le phénomène de l'oubli gestuel et risques de dépendance. Je modifie ma façon d'aider... Avant, les voyant fatiguées, j'avais toujours très envie de faire à leur place tel petit Geste pour ajuster leur coiffure ou ramasser un objet tombé au sol ; maintenant, sachant cela, je leur explique les risques qu'elles encourent si je les aide trop !. La plupart d'entre elles ont bien compris que leur autonomie était en jeu et suivent mes conseils. Quand une personne est vraiment trop fatiguée pour faire seule le Geste, je le fais bien sûr à sa place mais en lui disant que si je le fais pour elle aujourd'hui, demain on reconsidérera la chose».

### L'oubli favorisé par le manque de temps... Claudie, Aidante :

« Le problème de continuer à demander à ma mère de faire seule les gestes quotidiens afin qu'elle ne les oublie pas, c'est le manque de temps. Le matin quand j'aide Maman à faire sa toilette avant d'aller à mon travail, mon temps est compté et attendre qu'elle fasse seule est bien trop long... Ma priorité est que le plus vite possible, sa toilette soit faite. Certains jours où je suis encore plus pressée, pour m'aider elle fait seule ; d'autres jours, elle me dit qu'elle ne peut plus rien faire. Je me rends bien compte que ma précipitation n'arrange rien ! Une fois, elle est tombée et je me suis aperçue que moi aussi j'avais oublié comment faire pour se relever du sol et que je n'étais donc pas en mesure de l'aider à se relever...»

### Les "Ateliers Équilibre" pour lutter contre l'oubli des Gestes

Ils ont été initiés en constatant que les personnes âgées chutaient plus fréquemment que les adultes et que même sans se blesser, beaucoup avaient de grandes difficultés à se relever seules. Les véritables difficultés sont en fait liées à l'oubli des étapes par lesquelles il faut passer pour parvenir à se remettre debout seul!



### La mémoire des mots et des Gestes est à la base de l'autonomie

La capacité à se souvenir avec pertinence des mots et des Gestes appris est indispensable à la vie quotidienne. Les troubles de la mémoire concernent simultanément l'oubli des mots et des Gestes et seront aggravés par un "maternage". La Gym' Cerveau et les Ateliers Equilibre concourent à les prévenir et à les réhabiliter pour la personne âgée, les moyens de faire seule.

Philippe Rigaux



Reyes vous propose une **SORTIE PROMENADE** une fois par mois : avec l'arrivée des beaux jours, elle vous emmènera découvrir un quartier parisien comme « la Campagne à Paris » , le Père Lachaise, ou encore la Coulée Verte... Les propositions parisiennes ne manquent pas ! Si vous êtes intéressés, inscrivez vous auprès de Jonathan !



## LE MIEL : LE TRAVAIL DES ABEILLES EST PLEIN DES VERTUS

### Les connaissez-vous toutes ?

- Les miels : recommandés pour l'hydratation et la cicatrisation des plaies.
- La gelée royale : propriétés réparatrices et anti-âge.
- Le pollen : renforce les ongles et les cheveux.



### De quoi est composé le miel ?

Même s'il existe diverses variétés de miel, sa composition générale reste la même. Le miel se compose de 17% d'eau, de 79.5% d'hydrates de carbone, et de 3.5% d'autres particules. Bien sûr, il y a des fois d'autres composants selon l'environnement dans lequel le miel est récolté (les abeilles ne se nourrissent pas toutes des mêmes plantes selon la région). C'est d'ailleurs ce qui fait la richesse et la diversité de ce produit.



## LE MIEL (suite)

### On peut aussi s'épiler avec le miel !

Avec eux citrons, une cuillère à soupe de **miel liquide**, dix morceaux de sucre, et une cuillère à soupe d'eau minérale. Faites chauffer l'ensemble des ingrédients à feu doux en mélangeant doucement. Retirez la casserole du feu une fois que la préparation a pris la couleur d'un caramel blond et attendez quelques minutes pour qu'elle refroidisse légèrement. Malaxez ensuite la pâte ainsi obtenue de manière à former une boule à la fois souple et collante. Votre cire d'épilation est prête !



### Et manger du miel peut soutenir une bonne action :

Des ruches ont été installées au cœur du Stade du Paris Saint Germain, les abeilles peuvent ainsi butiner les fleurs des terrasses voisines, des jardins proches et au Bois de Boulogne.



Les produits de la vente de ce miel serviront à financer un séjour de vacances pour les femmes et les enfants victimes de violences encadrés par les éducateurs du club, en partenariat avec l'association du Côté des Femmes.

## LE BICARBONATE DE SOUDE ET SES MULTIPLES USAGES, LES CONNAISSEZ VOUS TOUS ?

### Nettoyer sa moquette :

On saupoudre tapis ou moquettes avec du bicarbonate de soude, on frotte avec une brosse et quelques heures plus tard on passe l'aspirateur.

### Chasser les mauvaises odeurs du réfrigérateur :

Dans une tasse ou une petite coupelle, mettre du bicarbonate de soude, sur une étagère haute du réfrigérateur, le changer de temps en temps, il se charge de neutraliser les mauvaises odeurs.

### Nettoyer les fruits et les légumes :

Avec un mélange de 5g de poudre dans un litre d'eau, faire tremper 15 minutes et bien rincer avec de l'eau claire

### Blanchir ses dents :

Après utilisation de son dentifrice, fabriquer une pâte eau/bicarbonate, et frotter les dents. Mais attention, pas plus d'une fois tous les 10 jours.

### Déodoriser :

Un peu de poudre sous les aisselles humidifiées, on tamponne avec une serviette. Bien observer si cela provoque une allergie et si oui, ne pas recommencer.

### Soulager des maux digestifs :

Si une digestion difficile s'annonce, mélanger une cuillère de bicarbonate de soude dans un verre d'eau et boire. Mais si le malaise persiste, il faut aller consulter un médecin.

### Remplacer la levure patissière :

Une cuillère pour 200g de farine et si on veut amplifier l'action du bicarbonate ajouter quelques gouttes de vinaigre de cidre ou de citron.

## LE QUINOA

Saviez vous que son nom signifie : nourriture des dieux ?

Ses graines renferment des protéines végétales qui rassemblent la totalité des acides aminés essentiels.

Pour tous les allergiques au gluten, c'est le féculent à adopter.

Pour pousser, il nécessite peu d'arrosage, donc il a peu d'impact sur l'environnement.



Il se prête à beaucoup de recettes :

- cuisson type riz pilaf,
- galettes végétariennes,
- dans un gratin de légumes,

et même dans les desserts, son petit goût de noisette fait merveille !

## En souvenir de Denise



Nous souhaitons témoigner tout l'attachement que le Carrefour des solidarités portait à Denise.

Nous étions plusieurs à nous occuper d'elle par des visites de convivialité chaque semaine depuis 4 ans, par des accompagnements pour ses visites auprès du corps médical et à des événements organisés comme la présentation d'un livre, la séance avec un magicien ou pour le nouvel an pour un diner festif dans une guinguette des bords de Marne.

Denise a toujours accepté aussi de collaborer à la gazette Passe Partout de l'association et nous avons écrit avec elle des articles dans deux numéros ; des moments de partage, de rire, d'hésitation, de souvenirs qu'elle aimait raconter avec toujours une pointe d'humour, une anecdote.

Elle aimait partager sa vie avec nous, ses souvenirs, des faits de société et nous étions très complices avec elle ; Stéphane l'appelait toujours Ma Denise !

Bien sûr elle avait aussi son caractère bien trempé, elle savait ce qu'elle voulait, elle ne se faisait pas marcher sur les pieds comme elle disait. Généreuse, combative, maligne, amusante ... elle nous partageait souvent sa passion des plantes et fleurs qui l'ont accompagnée toute sa vie !

Que de bons moments passés avec elle toute l'année à travers les saisons ; Stéphane est allé la voir encore le 12 décembre 2020, lui offrir des madeleines et lui souhaiter de bonnes fêtes et une bonne année 21. Denise lui a envoyé une lettre pour son anniversaire, une carte postale des Vosges ... les attentions étaient réciproques et Stéphane lui envoyait toujours des cartes postales de vacances.

Comme on aime se dire dans des moments difficiles, « on croit que la mort est une absence quand elle est une présence secrète », repose en paix Notre Denise.



## Pour Claudine

Claudine, ou C.C. pour les intimes,

Timide comme tu es, nous ne connaissons pas tout de toi, mais une chose est sûre, c'est que les moments que tu passes avec nous au Carrefour sont toujours joyeux et conviviaux.

Timide ? Et alors ?! La bienveillance de chacun envers l'autre efface ce trait de caractère bien rapidement et là est sans doute la raison pour laquelle tu es revenue nous voir aussi souvent.

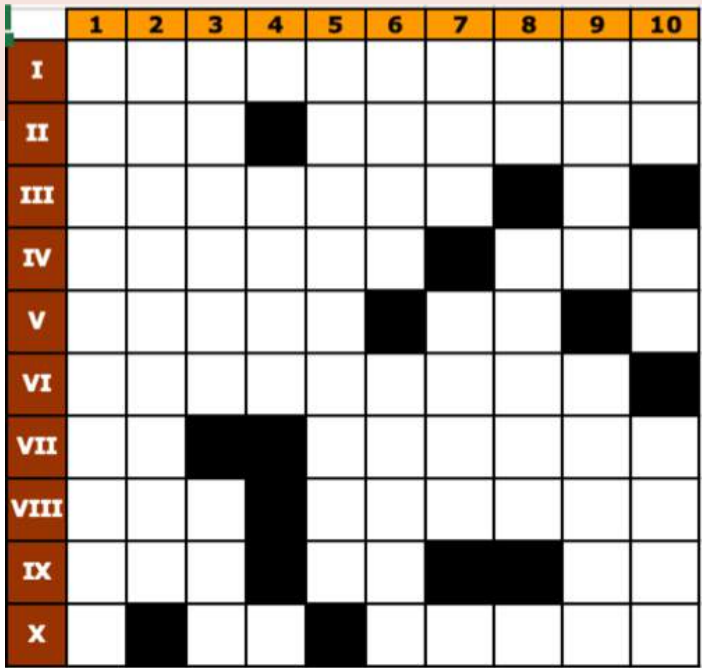
Tu es aujourd'hui à l'hôpital, tes ami.es s'inquiètent et espèrent ton bon rétablissement, mais surtout ton retour chez toi pour que tu puisses revenir nous voir !

...Alors reviens-nous vite !



# LES JEUX

## MOTS CROISES



### HORIZONTALEMENT

- I Comme des plantes non arrosées
- II Obtenue - Pas pratiques écrits comme ça
- III Pauvres petites maisons
- IV Attaquent les oreilles - Obtenus en désordre
- V La peau ou l'eau. - Conjonction
- VI Le contraire d'obsolescents
- VII Fin féminine - Radine
- VIII Article - Devient papa de nombreuses fois ou est en or
- IX Tellement fatigué qu'il est en désordre - Souligne les propos d'un sir - Les limites d'un brevet
- X Le devoir du scout - Liée

### VERTICALEMENT

- 1 - Concerne la capacité de notre tête ou de notre ordinateur - 2 - Comme nos couettes ou nos doudounes - 3 - Ce qui reste - Et pourtant ici il monte 4. Rouges amérindiens - 5. De belles aurores

6. Supprimés - Renaud disait « Laisse.... » - 7 - Carlos disait qu'ils étaient tout.... et tout bronzés - Elle avait de bien beaux yeux - 8 - Elle était très aimée cette Lady - Pratique mais mélangé - 9 - A même son hebdomadaire - Regarde de haut - 10 - Sinistre sigle - Sinistre sigle - Met bout à bout

## TROUVEZ LES HUIT ERREURS



## RÉBUS



## MOTS CROISES correction du n° 24

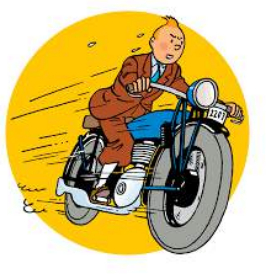
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	A	L	I	M	E	N	T	E	E	S
II	C	I	D		N	E	O	N		T
III	C	E	E		N	E	U	T	R	E
IV	O	D	A	L	I	S	Q	U	E	
V	M	E	L	O				U	B	E
VI	P	V				C	R	E	E	R
VII	A	I	M	E	E			T	E	C
VIII	G	N	O	M	E	S		S	O	L
IX	N		N	A		O	I		T	E
X	E	N	T	R	A	I	L	L	E	S

## LA MÉMOIRE

Lisez bien ce texte à haute voix.

Et ensuite, en le cachant, répondez aux questions

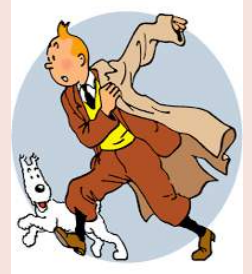
Hergé est l'auteur des albums de Tintin, il en a écrit 24 ! Tintin est envoyé en mission par son journal en Russie, il est accompagné de son fidèle toutou Milou. Puis il part au Congo, où l'auteur Hergé, belge, a été accusé de soutenir le colonialisme. Une autre aventure l'enverra au Tibet, pour retrouver son cher ami chinois Tchang, il y rencontrera l'abominable Yeti.



### Les questions

N'oubliez pas de cacher le texte au-dessus

- Qui est l'auteur des albums de Tintin ?
- Quelle est la profession de Tintin ?
- Quels pays sont cités dans le texte ?
- Comment s'appelle son chien ?
- Combien d'albums de Tintin existe-t-il ?

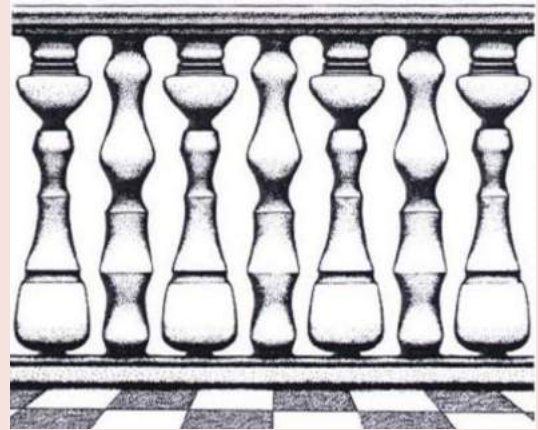


## LA CONCENTRATION

Dans les illustrations ci-dessous, on peut voir deux images différentes



Voyez vous une jeune femme ?  
et voyez vous une vieille dame ?



Voyez vous une balustrade ?  
Distinguez vous des silhouettes féminines ?



Voyez vous un visage barbu ?  
Que voyez vous d'autre ?



Après avoir regardé pendant 15 secondes,  
fermez les yeux, que voyez-vous ?

### Connaissez vous l'origine du mot silhouette?

C'est Monsieur Etienne de Silhouette qui a donné son nom aux silhouettes. il est nommé contrôleur général des finances de Louis XV en 1759, et comme les caisses de l'État ont besoin d'être renflouées, Monsieur de Silhouette ponctionne durement la population. Pour se moquer de lui, on imagine un costume sans poches, car comme on n'a plus d'argent, elles sont devenues inutiles ! Ces dessins simplifiés ont alors pris le nom de silhouette !

## LA MÉMOIRE

Complétez les proverbes suivants :

Mieux vaut souffrir que mourir.....  
La raison du plus fort.....  
Cette leçon vaut bien.....  
Rien ne sert de.....  
Qui s'y frotte.....  
Apprenez que tout flatteur.....  
Tant va la cruche.....  
Pierre qui roule.....  
Il ne faut pas vendre.....  
Un tient vaut mieux.....

Qui va à la chasse.....  
Bien mal acquis.....  
Qui vole .....  
Le silence est.....  
Bonne renommée.....  
L'habit ne.....  
L'argent.....  
On ne peut être à la fois.....  
Ventre affamé n'a.....  
Qui dort .....

Connaissez vous l'origine de la dernière locution Qui dort... ?

## LA MÉMOIRE

Trouvez dix mots se terminant par ...gramme

.....gramme  
.....gramme  
.....gramme  
.....gramme  
.....gramme

.....gramme  
.....gramme  
.....gramme  
.....gramme  
.....gramme

## ANAGRAMMES

exemple **rame** a les mêmes lettres que **arme**

rage.....  
pouce.....  
salive.....  
niche.....  
soir.....  
nage.....  
gite.....  
port.....  
laie.....  
cols.....  
ages.....

forets.....  
sapins.....  
chien.....  
lion.....  
lime.....  
pots.....  
oser.....  
suer.....  
élus.....  
fois.....  
mais.....  
casser.....

# RÉSULTATS DES JEUX

## LA MÉMOIRE

Dix mots se terminant par gramme (il y en a beaucoup d'autres !)

- télégramme
- stéréogramme
- sténogramme
- programme
- pictogramme
- parallélogramme
- organigramme
- hologramme
- kilogramme
- milligramme
- encéphalogramme
- cardiogramme
- épigramme
- organigramme

### Les proverbes complétés

Mieux vaut souffrir que mourir, c'est la devise des hommes  
La raison du plus fort est toujours la meilleure  
Cette leçon vaut bien un fromage, sans doute  
Rien ne sert de courir, il faut partir à point  
Qui s'y frotte, s'y pique  
Apprenez que tout flatteur vit aux dépens de celui qui l'écoute  
Pierre qui roule n'amasse pas mousse  
Tant va la cruche à l'eau qu'à la fin elle se casse  
Il ne faut pas vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tuée  
Un tient vaut mieux que deux tu l'auras  
Qui va à la chasse perd sa place  
Bien mal acquis ne profite jamais  
Qui vole un oeuf vole un boeuf  
Le silence est d'or, la parole est d'argent  
Bonne renommée vaut mieux que ceinture dorée  
L'habit ne fait pas le moine  
L'argent ne fait pas le bonheur  
On ne peut être à la fois au four et au moulin  
Ventre affamé n'a point d'oreilles  
Qui dort dine

Connaissez vous l'origine de la dernière locution Qui dort... ?  
Les auberges indiquaient sur leur façade la mention « Qui dort dine » pour que les voyageurs sachent que s'ils ne prenaient pas un diner, ils n'auraient pas de chambre.  
Et souvent ces hôtels s'appelaient « Au lion d'or », qu'on peut lire aussi « Au lit on dort !

### Anagrammes

rage	devient	gare
pouce`	devient	coupe
salive	devient	valise
niche	devient	chien
soir	devient	rosi
nage	devient	genat
gite	devient	tige
port	devient	trop
laie	devient	aile
cols	devient	clos
ages	devient	sage

forets	devient	fortes	oser	devient	rose
sapins`	devient	pains	suer	devient	rues
chien	devient	niche	élus	devient	seul
lion	devient	loin	fois	devient	soif
lime	devient	miel	mais	devient	amis
			casser	devient	césars



REBUS

S-K-LIT-ET =  
ESCALIER

I-LIT-MIE-THÉ  
= ILLIMITÉ

