



RECŒIL SPECIAL CONFINEMENT

Pôle social - 32 bis rue de la république - 63510 AULNAT

Tél : 04.73.61.06.77



RECUEIL SPECIAL CONFINEMENT

Les adultes/séniors du Pôle Social proposent aux aulnatois un recueil distrayant de jeux, recettes, textes ...afin d'égayer cette période difficile.

Pour faire évoluer ce projet d'édition, n'hésitez pas à nous faire partager vos remarques, mais aussi créations de textes, de photos, de peintures, d'objets de décoration ...

N'hésitez pas à contacter Myriam et Sandrine pour les solutions.

Pôle social - 32 bis rue de la république - 63510 AULNAT

Tél : 04.73.61.06.77

DICTONS ET PROVERBES

Du mois de Janvier :

- Janvier est un temps de repos, le froid et la pluie empêchant les travaux.
- Un mois de janvier sans gelée
N'amène pas une bonne année.
- Autant de bonnes journées de janvier,
Autant de mauvaises en Mai.
- A la Saint Sébastien (20 janvier) l'hiver reprend ou se casse les dents

Du mois de février :

- S'il grêle ou s'il tonne en février, il fera bon en automne.
- Février trop doux, promet printemps en courroux.
- Au milieu de février, le jour et la nuit sont pareils.
- Il vaut mieux voir un loup dans le troupeau, qu'un mois de février trop beau.

Du mois de Mars :

- Quand il ne neige pas un peu en février, c'est mars qui se couvre de neige
- Si de toute l'année le pire des mois est février, méfie-toi aussi de mars et de ses giboulées
- Le soleil de mars cause des rhumes tenaces
- Janvier, mars, mai, juillet, août, octobre, décembre.... Des mois élégants : ils se mettent sur leur trente et un.

Fernandel



Fernandel, de son vrai nom Fernand Joseph Désiré Contandin, est un chanteur, acteur et réalisateur français, né le 8 mai 1903 à Marseille, et mort le 26 février 1971 à Paris. Il a choisi « Fernandel » comme pseudonyme car la mère de sa fiancée disait « Voici le "Fernand d'elle" (le Fernand de sa fille) » quand il lui rendait visite.

Biographie

Sur scène, il débute comme chanteur ; son style de comique troupier (genre à la mode à cette époque), sa drôlerie et son physique amusent le public. Il chante à Nice, à Toulon et à Marseille. Il se marie en 1925 ; sa femme Henriette lui donnera trois enfants : Josette, Janine et Franck (devenu lui-aussi plus tard acteur et chanteur sous le nom de Franck Fernandel). En 1928, il chante pour la première fois à Paris sur la scène de Bobino.

C'est en 1930 que Fernandel obtient son premier rôle au cinéma. Jusqu'en 1970, il apparaît dans de nombreux films et devient un acteur très populaire. À ses débuts, il joue surtout des personnages niais ou naïfs, puis des réalisateurs comme Marcel Pagnol, Sacha Guitry (qui sont aussi des auteurs) ou Claude Autant-Lara (*L'Auberge rouge*) lui font jouer d'autres genres de rôles. Il joue aussi sur scène dans des comédies musicales (adaptées ensuite pour le cinéma) et chante avec succès des titres comme *Ignace*, *Barnabé*, *Félicie aussi* ou *Le Tango corse*. Plus tard, il obtient un grand succès avec la série des *Don Camillo*. Son dernier film est *Heureux qui comme Ulysse*, sorti en 1970.

Parmi ses films les plus célèbres

- *Le Schpountz* ;
- *Le Petit monde de Don Camillo*
- *Le Retour de Don Camillo*
- *L'Auberge rouge* ;
- *Ali Baba et les Quarante voleurs* ;
- *La Vache et le prisonnier*
- *La Cuisine au beurre*.



Père Noël en papier tout rond et tout mignon



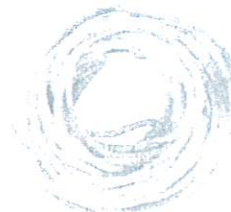
C13140



Set de 250 cartes légères A4
130 g/m². 25 couleurs assorties.
03154 24,99€ TTC



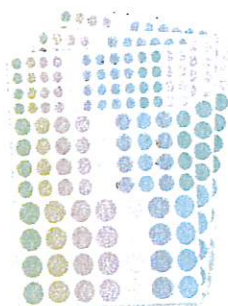
Set de 24 yeux mobiles
Ø 2,5 cm.
01839 2,55€ TTC



Cordon satin blanc
Longueur : 6 m. Ø 2 mm.
05056 0,65€ TTC



Adhésif double-face
Rouleau 3,5 cm x 15 m.
11957 4,49€ TTC



Gommettes pastel rondes
348 gommettes. 3 planches.
Ø assortis : 1 - 1,5 et 2 cm.
17024 1,89€ TTC



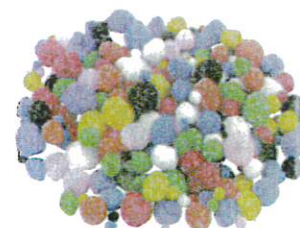
Stick colle blanche
11655 0,89€ TTC



Ciseaux petit écolier
Taille : 14 cm.
04106 1,15€ TTC



Set de 8 stickers nœuds en papier
Tailles : 5,5 x 3 cm.
32011 2,99€ TTC



Pompons couleurs

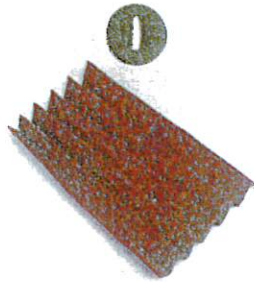
- Set de 48 pompons, tailles assorties : Ø 1 - 2,5 et 3,5 cm
10330 1,99€ TTC
- Set de 300 pompons, tailles assorties : Ø 1 - 2 - 2,5 et 3 cm
10429 5,69€ TTC



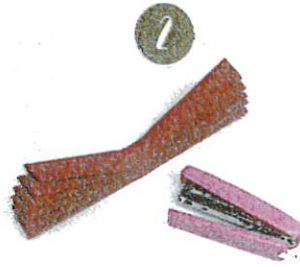
Agrafeuse
Livrée avec 1000 agrafes.



Tutoriel !



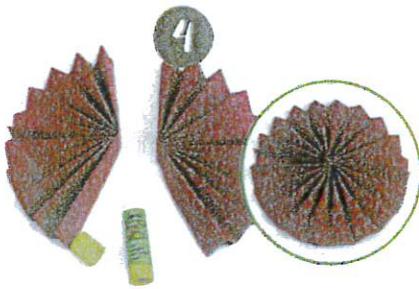
1 Plier une feuille de papier rouge (format A4) en accordéon.



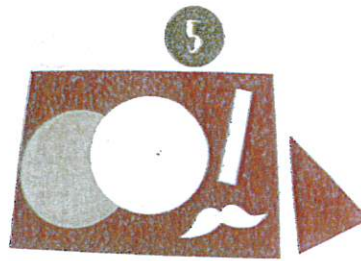
2 Replier l'accordéon en papier puis agraffer au centre la bande.



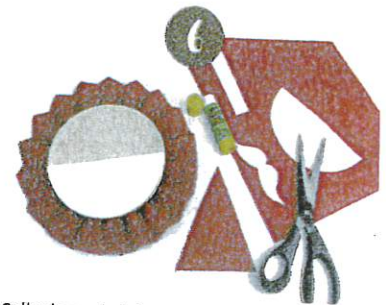
3 Plier la bande en 2 puis coller les 2 parties opposées avec un stick de colle afin d'obtenir un éventail.



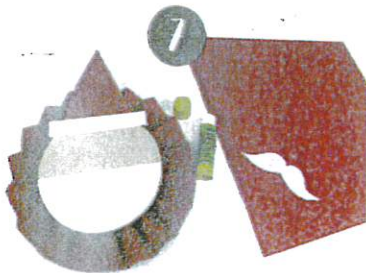
4 Fabriquer un deuxième éventail puis le coller au premier afin de terminer la rosace en papier.



5 Découper les éléments suivants :
- Un cercle en papier beige de diamètre 14 cm
- Un cercle en papier blanc de diamètre 14 cm
- Un triangle rouge de hauteur 12 cm
- Une bande de papier blanc de 11 x 2 cm
- Une moustache en papier blanc



6 Coller le cercle beige au centre de la rosace à l'aide d'un adhésif double-face large (3,5 cm). Couper le cercle blanc en 2 puis coller le demi-cercle blanc sur le cercle beige afin de créer la barbe du Père Noël.



7 Coller le chapeau du Père Noël qui est composé du triangle rouge et de la bande blanche.



8 Coller 3 gommettes rondes de couleurs pastel comme sur la photo : 2 gommettes pour les pommettes et 1 gommette pour la bouche.



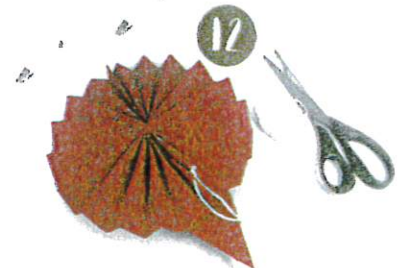
9 Coller la moustache du Père Noël. Avec de l'adhésif double-face, coller un pompon sur la moustache (pour le nez) et un autre pompon au sommet du bonnet du Père Noël.



10 Coller 2 yeux mobiles Ø 2,5 cm avec le stick de colle puis dessiner des cils avec un crayon noir afin de donner un aspect mignon au Père Noël.



11 Coller un nœud papillon coloré à la base de la barbe du Père Noël.



12 Faire un petit trou à l'arrière de la rosace afin de pouvoir y accrocher un cordon qui vous permettra de suspendre le Père Noël dans le sapin ou dans la maison.

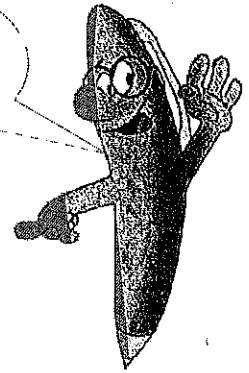
TRIEZ LES MOTS

www.happyneuronactiv.com

Pouvez-vous classer tous les mots de la liste ci-dessous en 4 catégories et donner un titre à chacune de ces catégories ?

abricot – ananas – avoine – blé – bolet – cèpe – cerise –
chanterelle – chicorée – datte – frisée – laitue – mâche – maïs –
morille – mousseron – myrtille – riz – scarole – seigle

CATÉGORIE :	CATÉGORIE :	CATÉGORIE :	CATÉGORIE :



Trouver les résultats en un minimum de temps
(Notez le nombre de fautes en bas de page)

$4 + 5 =$

$2 \times 4 =$

$8 \times 9 =$

$4 - 2 =$

$6 \times 6 =$

$2 + 9 =$

$2 + 5 =$

$2 + 7 =$

$8 - 3 =$

$15 - 7 =$

$9 - 6 =$

$4 \times 6 =$

$3 + 8 =$

$5 \times 8 =$

$7 - 7 =$

$13 - 7 =$

$12 - 6 =$

$8 - 5 =$

$3 + 2 =$

$8 + 6 =$

$9 \times 7 =$

$2 \times 3 =$

$3 \times 6 =$

$1 \times 1 =$

$5 - 4 =$

$9 + 9 =$

$9 \times 2 =$

$12 \times 10 =$

$6 \times 4 =$

$3 - 3 =$

$4 + 7 =$

$1 + 10 =$

$1 + 6 =$

$5 + 6 =$

$10 - 6 =$

$5 \times 5 =$

$11 - 7 =$

$16 - 7 =$

$9 \times 8 =$

$20 + 2 =$

$3 \times 0 =$

$2 \times 8 =$

$6 + 0 =$

$2 \times 4 =$

$9 + 1 =$

$1 + 5 =$

$1 + 9 =$

$18 - 5 =$

$9 \times 5 =$

$14 - 8 =$

$14 - 9 =$

$3 \times 4 =$

$14 - 5 =$

$7 + 6 =$

$11 - 4 =$

$16 - 5 =$

$8 + 3 =$

$1 \times 5 =$

$3 \times 9 =$

$10 + 2 =$

Heure début :

Heure fin :

Durée :

Anne Franck



Anne Frank naît le 12 juin 1929 en Allemagne. La crise économique, la montée d'Hitler au pouvoir et l'antisémitisme force sa famille à se réfugier au Pays Bas où son père Otto monte une entreprise faute de n'avoir réussi à aller aux Etats Unis ou aux Pays Bas. Le 15 mai 1940, le pays capitule

face à l'invasion allemande, ce qui force Edith, Otto et leur filles Margot et Anne à se cacher dans le grenier de l'entreprise d'Amsterdam avec d'autres personnes de confession juive. Ils vont rester plus de deux années dans cette annexe. Peu avant d'entrer dans la clandestinité, Anne reçoit pour son anniversaire un cahier dans lequel elle tiendra son journal. Elle se met aussitôt à écrire, et y parle des événements qui se déroulent dans l'Annexe, des poèmes et citations, mais aussi beaucoup d'elle-même. Le 4 août 1944, les clandestins sont arrêtés et déportés à Auschwitz, ainsi que leurs protecteurs (envoyés eux à Amersfoort). Malgré d'amples recherches, on ignore encore aujourd'hui comment la cachette a été découverte. Otto Frank est le seul des huit clandestins à avoir survécu à la guerre. Au cours de son périple pour rentrer aux Pays-Bas, il apprend que sa femme et ses filles sont décédées et c'est une amie de la famille qui va lui transmettre les écrits d'Anne : il est très impressionné. Comme le souhaitait sa fille, il publie son journal sous le nom de L'Annexe, et le monde entier finira par découvrir l'histoire d'Anne. A ce jour, des pièces de théâtre, des œuvres diverses et un musée dans l'ancienne annexe lui sont même dédiés.

Et n'oublions pas des femmes, peut être moins connues mais

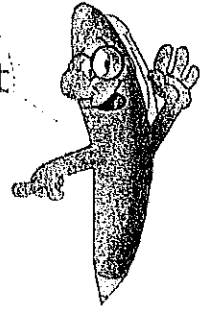
Auvergnates !

Madame du Coudray



Munie d'un brevet royal par Louis XV, roi de France, Angélique Marguerite Le Boursier du Coudray sillonne la France pendant près de 25 ans entre 1759 et 1783. Elle forme plus de 3000 femmes et chirurgiens aux pratiques de l'accouchement. Née en 1712 à Clermont Ferrand, elle part exercer à Paris avant de revenir en Auvergne. C'est ici

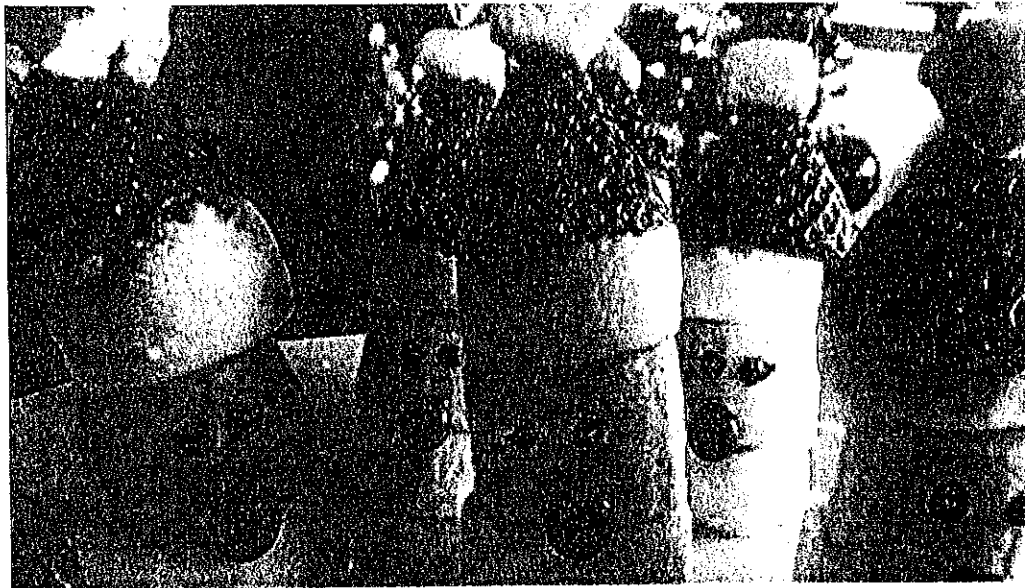
qu'elle donne ses premiers coups, inquiète de l'ignorance des sages femmes et des médecins. Pour toucher un maximum de praticiens : elle publie « L'abrégé de l'Art des accouchements » en 1759, puis conçoit sa célèbre machine de démonstration. Celle-ci est un mannequin articulé, représentant en taille réelle la partie inférieure d'un corps d'une femme avec une poupée de la taille d'un nouveau né, et des objets montrant un fœtus de 7 mois, des jumeaux et l'anatomie d'une femme. Grâce à cette invention, Madame du Coudray révolutionne les pratiques d'accouchement et fait reculer la mortalité infantile !



But du jeu : remplir toutes les cases vides par un nombre de sorte que chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3 x 3 contienne un nombre différent

				6				
2			7	4	5			3
		5	8		1	9		
	4	9				6	7	
6								4
	7	8				2	3	
		4	5		9	8		
9			2	3	4			6
				1				

LES LUTINS DE NOËL



PERSONNES
5
NIVEAU
TRÈS FACILE
PRÉPARATION
15 MIN
CUISSON
0 MIN
PRIX
BON MARCHÉ

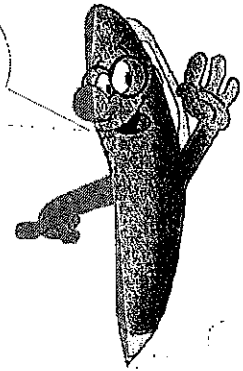
INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 6 fraises
- 15 marshmallow blancs
- Pépites de chocolat

RECETTE

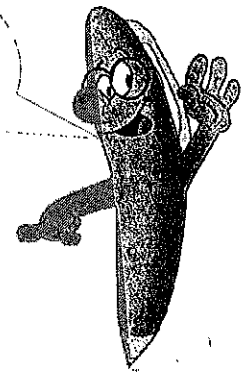
Découpe ta banane en morceaux d'environ 3 cm et les têtes de tes fraises de façon à ne garder que les queues pour faire les bonnets comme sur la photo.

- Dépose un marshmallow sur un plateau, puis ensuite un morceau de banane et enfin, un autre marshmallow par-dessus.
- Ajoute ensuite les queues de fraises sur le premier marshmallow.
- Pour faire le pompon du chapeau de Père-Noël, dépose un morceau de marshmallows au sommet de la fraise (ou tu peux déposer un peu de crème chantilly si tu en as).
- Pour finir, décore les visages avec les pépites de chocolat pour faire les yeux.



Trouver les capitales Européennes

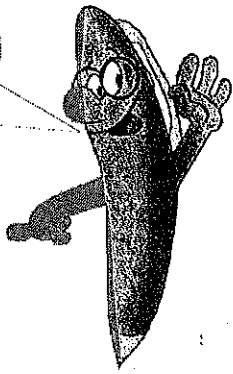
PAYS	CAPITALE
SUÈDE	
ESPAGNE	
FINLANDE	
FRANCE	
AUTRICHE	
NORVÈGE	
ITALIE	
GRÈCE	
PORTUGAL	
IRLANDE	
ALLEMAGNE	
ANGLETERRE	
ROUMANIE	
BULGARIE	
SUISSE	
BELGIQUE	
DANEMARK	
HONGRIE	



Trouver le mot à l'aide de la définition

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
<i>Exemple : LOUPES</i>	<i>Grâce à elles j'ai des œufs</i>	<i>POULES</i>
EREATTIR	Elle pouvait se prendre à 60 ans	
IMECNA	Invention des frères Lumières	
DIREC	Spécialité de Bretagne et de Normandie	
OUIRERS	Il éblouit un visage	
MALICE	Un escargot sans maison	
STRATE	Elles se mangent avec les fruits de saison	
SCENARISTE	André Malraux en a fait	
RONBREUTIRCE	Il faut détruire pour mieux...	
TRIAGE	Vendredi c'est ledu loto	
IMANOS	Il fait bon y vivre	
FGUCHAFE	Il peut être au gaz, bois, électrique	
THAC	Animal domestique	
PARTIES	Ils pillaient les bateaux	
DEMANE	Elle peut être le résultat d'une infraction	
LAVEURS	Il en faut dans l'éducation des enfants	

Associer les mots
 Fiche 1

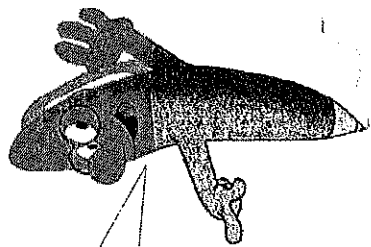


Relier les mots au domaine correspondant

Domaines : Banque – Autoroute – Impôts – Médecine – Poste

MOTS	DOMAINE
BANDE D'ARRET D'URGENCE	
DECLARATION DE REVENUS	
DESTINATAIRES	
DIAGNOSTIC	
CARTE VITALE	
TRAITEMENT	
BOUCHON	
TIERS PROVISIONNEL	
ACCUSE RECEPTION	
CHEQUIER	
OPERATION	
TRAITEMENT	
BISTOURI	
ENVOI EN RECOMMANDE	
RADIO	
PIQURE	
MENSUALISATION	

Relier les
éléments par
domaine
Fiche 1



Règle du jeu : relier le verbe (colonne 1) qui correspond au nom (colonne 2) de la même famille puis à leur signification (colonne 3)

COLONNE 1	COLONNE 2	COLONNE 3
INFORMER	RECONSTRUCTION	TRANSFORMATION QUE SUBISSENT LES ETRES VIVANTS
EVOLUER	MANIPULATION	UTILISER AVEC SES MAINS
DETRUIRE	DESTRUCTION	CORRIGER, RENDRE EXACT
DECRIRE	SALUTATION	FAIT DE SALUER EN MONTRANT DU RESPECT
MANIPULER	INFORMATION	CASSER, DEMOLIR
CORRIGER	EXPLOSION	ACTION D'ECLATER DE FACON VIOLENTE
RECONSTRUIRE	EVOLUTION	REFAIRE
SALUER	CORRECTION	DONNER DES RENSEIGNEMENTS
INSCRIRE	DESCRIPTION	DIRE COMMENT EST UNE CHOSE
EXPLOSER	INSCRIPTION	ECRIRE SUR QUELQUE CHOSE

Mots

cachés

Les fleurs de printemps



Entoure dans la grille les mots correspondant aux images suivantes.

Tu peux barrer les images au fur et à mesure.

j l y s k b p e s l i l a s b n q r
 a c t r è f l e g f c r o c u s s o
 c s w g n o l h n h e m u g u e t s
 i s p j a l p z k s v i o l e t t e
 n d â o r u r b c d é k n b w x c b
 t q q n c e i o o g g e s o u c c i v
 h m u q i z m u c c o q u e l i c c o t
 e m e u s s n e t i f f b u n j y f u m
 y a r i s s q v o f o r s y t h i a i
 x u e l e s s è n s i b c c f c c z t m
 d v t l e a r n d t i r p a o p k u o
 m e t e o y e o v u a i p u h j l s
 o n e d m d b r f w m u s c a r i a
 m y o s o t i s s c h b f h o f j p h
 z s x p i s s e n l i t z u h i e m



12 mai 2018

Journée internationale des infirmières

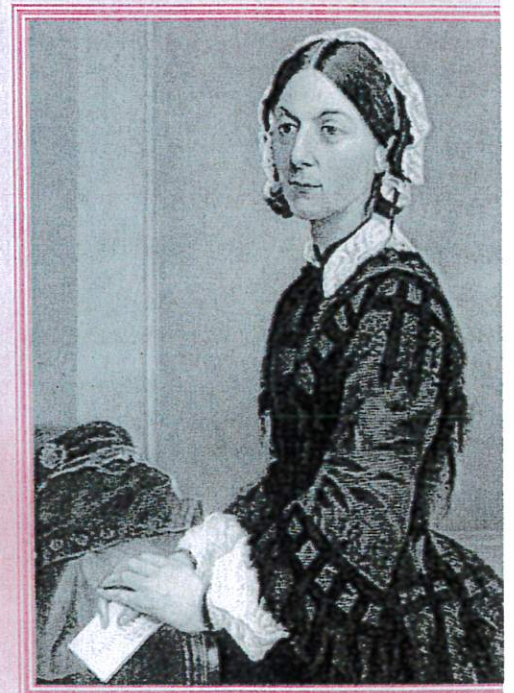
La journée internationale des infirmières a été instaurée en 1965 par le Conseil international des infirmières. La date du 12 mai n'a pas été choisie au hasard, puisqu'il s'agit de la date anniversaire de la naissance de Florence Nightingale, une infirmière hors du commun qui a laissé un héritage considérable.

Être infirmière aujourd'hui

Aujourd'hui comme hier, le métier d'infirmière nécessite des qualités d'altruisme et de compassion indéniables. Pour être infirmier(e) il est nécessaire d'obtenir le Diplôme d'État d'infirmier, valable dans l'Union Européenne. Si les femmes sont toujours très nettement majoritaires dans cette profession, les hommes y sont cependant de plus en plus nombreux.

Un peu d'histoire

Née en 1820 en Angleterre, Florence Nightingale est célèbre pour avoir voué sa vie aux soins des malades. Elle embrasse la profession d'infirmière et devient le fer de lance de réformes importantes de l'hôpital. Douée pour les mathématiques, elle établit des statistiques pour dénoncer les conditions de vie des malades à l'hôpital. Féministe, elle renonce à épouser un homme de la haute société pour continuer son travail d'infirmière dans le dévouement et la compassion.



Florence Nightingale et la fibromyalgie

Le 12 mai est également la Journée mondiale de la Fibromyalgie, toujours un hommage à Florence Nightingale qui était elle-même atteinte de cette maladie chronique, caractérisée par une sensation de douleur générale diffuse ou brûlure de la tête aux pieds. Souvent invalidante, cette maladie provoque un sentiment de fatigue profonde mais n'est pas toujours reconnue par l'entourage car elle se caractérise par l'absence de lésion. Ce n'est que depuis 1992 que cette maladie a été officiellement reconnue en tant que maladie rhumatismale par l'OMS.

Raconte moi

Trahis par une blouse.

J'avais 7 ans, nous avions quelques poules et un œuf avait de la valeur.
une poule chante, ma grand-mère m'envoie vite au poulailler pour récupérer l'œuf.

j'y vais vite, « c'était important! » Je soulève la poule et récupère l'œuf tout chaud.
J'étais habillé avec ma blouse du soir, blouse du jour pour l'école, et celle du soir en arrivant de l'école, il fallait protéger les vêtements.
Je quitte donc le poulailler, traverse le jardin, la cours et là, j'entends mes sœurs rire.

Notre papa avait installé une balançoire et en dessous un grand bac de sable. Je vais les voir pour faire un peu de balançoire, je mets l'œuf dans la poche de ma blouse .

Arriva ce qui devait arriver, l'œuf se casse. Du haut de mes 07 ans, je réfléchis vite, j'enlève l'œuf de ma poche et je l'enterre dans le bac à sable, pour moi, «ni vu, ni connu».

J'arrive vers ma grand-mère qui me demande:

- Alors? Il y avait un œuf?

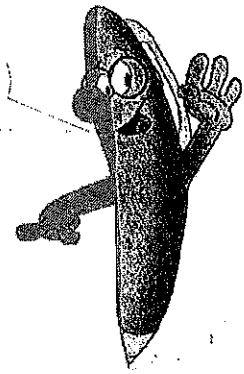
- Ben non! Répondis-je.

Là, j'ai tout à coup eu une joue en feu(j'aurai pu y cuire un œuf)

Je me disais comment elle a su?

Je baissais les yeux en regardant mes chaussures et je vis la tâche humide jaune sur ma poche.

Ma blouse m'avait trahi.



Trouver l'énigme « Mon tout » en associant les syllabes

Exemple :

Mon premier sert à transporter l'eau
On dort dans mon deuxième
Mon troisième fait la paire
Mon tout est costaud

SEAU
LIT
DEUX
SOLIDE

A vous de jouer !

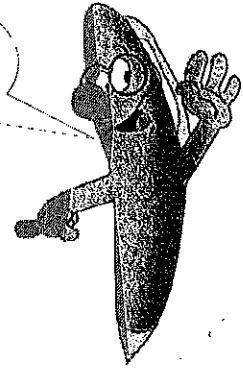
Mon premier est un légume rond
Mon deuxième est un déterminant possessif
Mon tout vit dans l'eau

Mon premier est un oiseau dit voleur
Mon deuxième est un animal aux longues oreilles
Mon troisième est la 15ème lettre de l'alphabet
Mozart aimait mon tout

Mon premier est un gros mot qui veut dire bête
Mon deuxième est une boisson
Mon troisième est le contraire de triste
Mon quatrième est la 2ème syllabe du mot maison
Mon tout les enfants ne l'aime pas forcément

Mon premier s'allonge chez Pinocchio
Mon deuxième n'est pas habillé
Mon troisième permet de rouler la nuit
Mon tout est une fleur qui s'épanouit dans l'eau

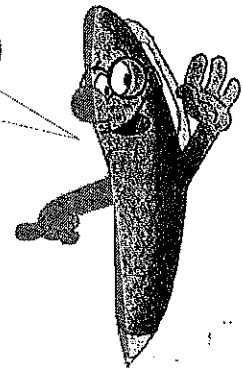
Trouver
le bon mot
Fiche 3



Remplacer les points par le mot qui convient

Un ânon - un chaton - un chevreau - un agneau - un lapereau -
un levraut - un louveteau - un lionceau - un marcassin - un ourson -
un porcelet - un renardeau - un veau - un faon - un poulain

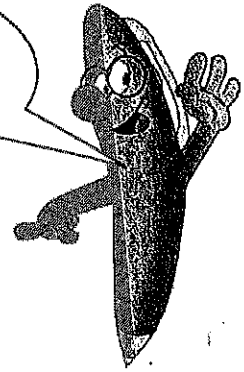
- | | |
|--|---------|
| 1. Unest le petit du loup et de la | biche |
| 2. Unest le petit du lion et de la | truie |
| 3. Unest le petit de l'ours et de la | laie |
| 4. Unest le petit du cerf et de la | vache |
| 5. Unest le petit du verrat et de la | chatte |
| 6. Unest le petit du taureau et de la | chèvre |
| 7. Unest le petit du sanglier et de la | brebis |
| 8. Unest le petit du lièvre et de la | hase |
| 9. Unest le petit du chat et de la | louve |
| 10. Unest le petit du bélier et de la | lionne |
| 11. Unest le petit du renard et de la | ourse |
| 12. Unest le petit du lapin et de la | ânesse |
| 13. Unest le petit du bouc et de la | jument |
| 14. Unest le petit du l'âne et de la | lapine |
| 15. Unest le petit du cheval et de la | renarde |



Rapprocher les mots contraires
Thème : la vie morale

Exemple : *prodigalité* et *avarice* sont antonymes (contraires)

Prodigalité	<u>1</u>	Dissimulation		Union	
Mensonge		Honte		Honneur	
Haine		Orgueil		Vérité	
Colère		Douceur		Modestie	
Égoïsme		Noblesse		Humanité	
Cruauté		Avarice	<u>1</u>	Dévouement	
Injustice		Justice		Bassesse	
Discorde		Franchise		Amour	
Modération		Entente		Loyauté	



Rapprocher ceux des mots suivants qui sont synonymes

Thème : le verger – les fruits

Exemple : *hâtif* et *précoce* sont synonymes

Hâtif	<u>1</u>	Graine		Plant		Piqué	
Acide		Bouceâtre*		Sarment		Cep	
Mou		Précoce	<u>1</u>	Récolte		Rameau	
Pépin		Écorce		Frelaté		Coquille	
Peler		Blet		Presser		Sur	
Fade		Viticole		Véreux		Cellier	
Vignoble		Aigre		Âpre		Falsifié	
Pelure		Éplucher		Cave		Cueillette	
Coque		Pressurer					

* Définition : d'une douceur fade

Anagrammes

Jeux de mots, langage & vocabulaire

Composez de nouveaux mots avec les lettres des mots de la colonne de gauche.



Mot de départ	Définition	Réponse
1. BUTE	Une chanson à succès
2. VISA	Chacun veut donner le sien
3. LIRE	Attacher ensemble
4. <u>B</u> ONS	Boris Vian chantait qu'il l'était
5. IMAGE	Elle peut être noire ou blanche
6. FIOLE	Un peu, beaucoup...
7. NACRE	Chez certains, il est dur
8. PEINE	Qui s'y frotte s'y pique

Petits souvenirs d'antan

Paulette : « Autrefois à l'école on nous enseignait la



Ecole de Jeunes Filles - Rue Louis-Blanc - Leçon de Couture

couture, j'aimais beaucoup ça. L'art des boutonnieres n'avait plus de secrets pour moi. Plus tard lorsque j'ai eu mes enfants je confectionnais leurs vêtements moi-même,

c'était beaucoup de travail en plus des tâches quotidiennes, je n'avais pas beaucoup de temps pour sortir me distraire. »

Marie-Antonine : « Quand j'ai eu 16/17 ans j'allais au bal avec les copines. Ils avaient lieu le dimanche après-midi dans les villages alentours. Des parquets mis pour l'occasion

ou bien la salle des fêtes du village accueillait les danseurs au rythme de l'accordéon. On y allait en vélo avec notre plus jolie robe, celle du dimanche,



pour flirter un peu avec les garçons qui parfois nous invitaient à danser »

Denise : « Je me souviens comme si c'était hier de la naissance du fils de ma filleule, j'ai immédiatement adoré ce petit garçon, je passais de longues heures à jouer avec lui, le gardant lorsque sa maman avait à faire. Lorsqu'il a été un peu plus grand je jouais même au ballon avec lui, un jour il me l'a malencontreusement envoyé sur la tête, depuis j'ai gardé une petite marque sur le haut du front. Je l'emmenais et allais le chercher à l'école parfois. Il compte beaucoup pour moi »



Germaine : « Le dimanche après-midi j'avais parfois la permission de me rendre au bal mais il fallait que je sois rentrée à 17h sans cela la semaine suivante et celles d'après j'aurais pu faire une croix sur les sorties. Un de mes camarades possédait une moto, il m'emmenait donc avec lui aux différents bals qui avaient lieux dans les villages voisins. On sortait peu aussi on en profitait quand on le pouvait. L'été je travaillais à la ferme pour aider mes parents, de la traite des vaches à la tonte des moutons il y avait beaucoup de travail. Plus tard j'ai quitté ma Corrèze natale pour m'installer à Gerzat où j'ai travaillé à la laiterie »



Calcul mental

Jeux de chiffres & calculs

Remettez ces plaques de calcul à leur place.

$9 + 6$

$7 + 4$

$8 + 5$

$3 + 6$

$\square = 9$

$\square = 15$

$\square = 13$

$\square = 11$

Classez ces plaques de la plus petite à la plus grande en fonction du résultat.

A $7 + 4 - 5$

B $8 \times 2 - 3$

C $8 \div 2 + 4$

D $2 + 6 \div 3$

E $3 \times 6 - 6$

Classement des plaques :



www.agoralude.com

Les jeux & exercices à imprimer
pour vos ateliers mémoire

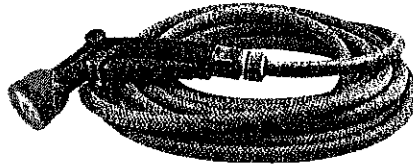
Trouver les intrus

Quizz, devinettes & jeux de questions

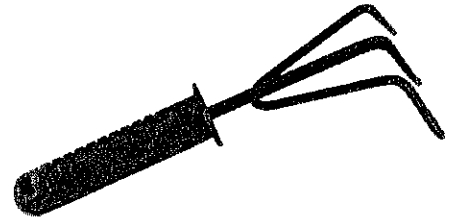
Identifiez les deux objets qui n'appartiennent pas à la même famille que les autres.



PL _ _ _ _ R



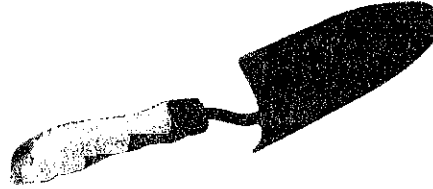
_ _ Y _ _



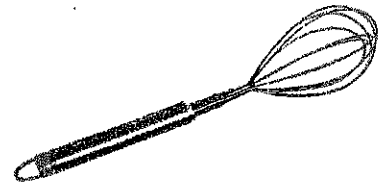
G _ _ _ _ E



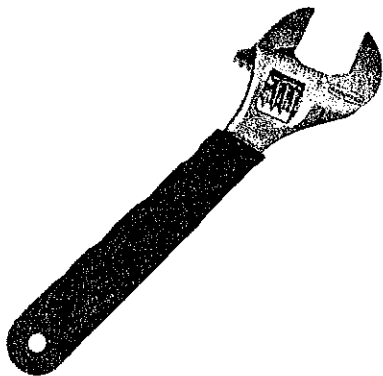
_ _ _ T _



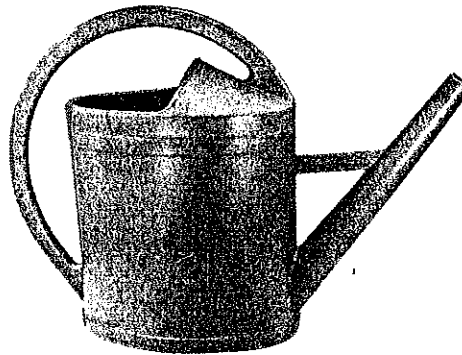
TR _ _ _ PL _ _ T _ _ R



_ O _ _ _



C _ _ F



_ RR S _ _ _



S _ _ _ _ E _ R

La bonne date

Jeux de logique & chronologie



Retrouvez la bonne date du calendrier.

1) Trois jours avant jeudi c'est ...

.....

2) Le lendemain du 30 août c'est le ...

.....

3) Si le lundi de Pâques est le 13 avril,
le dimanche suivant sera ...

.....

4) Quatre jours après mardi c'est ...

.....

5) Le surlendemain du 30 avril est le ...

.....

6) Si le 25 décembre est un vendredi
alors le 31 décembre est un ...

.....

7) Si le 18 février est un mardi, le 23
février est un ...

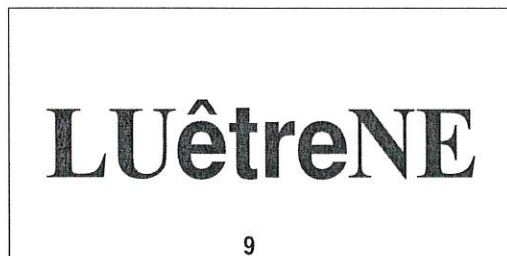
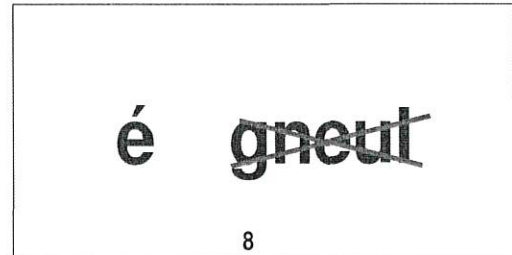
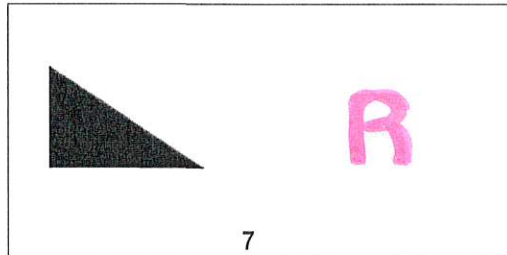
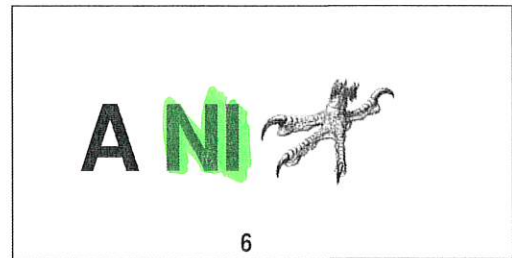
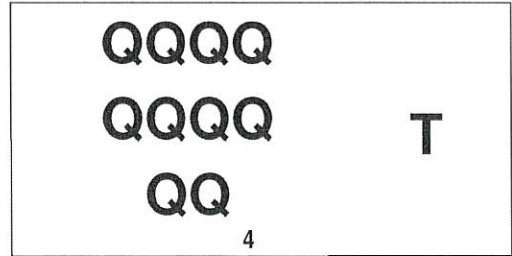
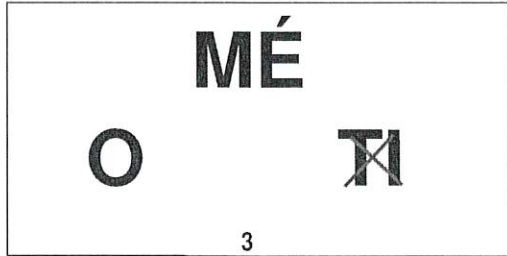
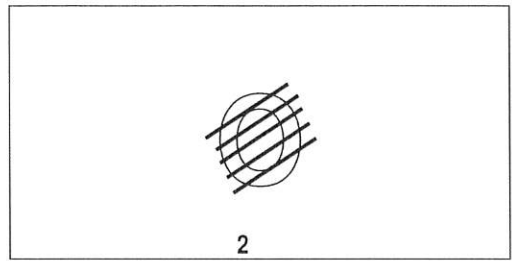
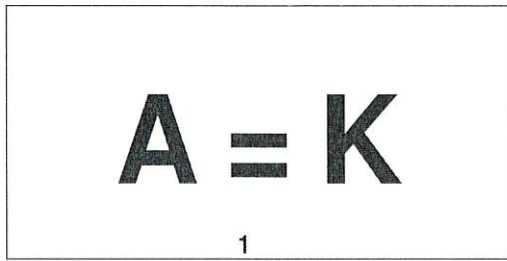
.....

8) Neuf jours après le lundi 25 mars,
nous sommes le ...

.....

Coloriage anti-stress





FORTISSIMOTS

RÉBUS LETTRÉ (Dingbats) • N°1

Droits de reproduction et de diffusion réservés © FORTISSIMOTS 2020

www.fortissimots.com

PAGE SANTE PROPOSEE PAR LES INFIRMIERES

Les bienfaits et la nécessité de la marche, même à petits pas

Les pertes d'autonomie liées à l'alitement, voire à l'immobilisation au fauteuil, s'installent en quelques jours et évoluent d'une façon exponentielle : avec l'âge l'équilibre physiologique, équilibre instable, bascule à la moindre brise.

Effets de la verticalisation (être debout) et de la marche :

La marche est une activité capitale : elle sollicite toutes les fonctions de l'organisme. Or l'utilisation des fonctions prévient "le vieillissement immérité, le vieillissement de surcroît".

Un article indiquant que la marche prévient le déclin intellectuel est paru dans l'*International Herald* en mai 2001.

Cette étude présentée par l'Association Américaine de Neurologie et portant sur plus de 6.000 femmes âgées de plus de 65 ans montre que les femmes qui marchent régulièrement et pratiquent un exercice modéré et régulier sont moins sujettes aux pertes de mémoire et aux altérations des fonctions cognitives et intellectuelles liées au vieillissement.

Rappelons quelques rôles connus mais oubliés au quotidien : la marche est si banale qu'on la sous-estime, ne lui attribuant aucune vertu "médicale".

Et pourtant, le système osseux, les cartilages, les muscles, les tendons et ligaments, la circulation veineuse, la ventilation respiratoire, l'équilibre, le système nerveux périphérique et le système nerveux central bénéficient de la verticalisation et de la marche, **même si la marche à lieu à petits pas.**

- **Rôle sur le système osseux**

La fixation du calcium se fait par la mise en pression des os :

- au cours de l'action musculaire obtenue lors de l'exécution des gestes de la vie quotidienne.



Incidence sur les soins : la participation des patients au cours de la toilette, de l'habillage, etc. est une nécessité de santé.

- o par l'action de la **pesanteur**.

L'exemple de la vie en apesanteur dans l'espace est significatif : la perte de masse osseuse atteint parfois 12% chez les cosmonautes ayant séjourné 3 mois dans une station orbitale.

Incidence sur les soins : la marche est un des principaux moyens d'action dans le traitement de l'ostéoporose.

- **Rôle sur le système musculaire**

Chez la personne âgée de plus de 80 ans, la perte de la force musculaire peut atteindre 40 % après une semaine d'immobilisation.

Incidence sur les soins : la marche quotidienne est le principal moyen d'action pour la conservation de la masse musculaire.

- **Rôle sur les tendons, ligaments et capsules articulaires**

La fibrose d'une partie de ces éléments commence après 48 heures d'immobilisation.

- **Rôle sur le retour du sang veineux et sur l'activité cardiaque**

Le retour veineux s'effectue entre autres grâce à la « pompe veineuse plantaire », important réseau de veines sous le pied dont le sang est chassé à chaque pas, ce qui lui donne la poussée suffisante pour monter jusqu'au mollet. À ce niveau la contraction du triceps sural va à son tour pousser le sang par action sur la veine, etc.



Incidence sur les soins : La marche quotidienne est le principal moyen de prévention des phlébites du lit et du fauteuil.

- **Rôle sur la fonction respiratoire**

Les principaux muscles inspiratoires sont utilisés lors de la marche, (ce qui explique la nette diminution des problèmes constatés dans les services de soins intensifs et de réanimation lorsque des programmes de toilettes avec verticalisation et de rééducation à la marche sont intégrés au plan de soins.)

Incidence sur les soins : la marche améliore la ventilation pulmonaire et entraîne une diminution des infections broncho-pulmonaires.



BONNES FETES DE FIN
D'ANNEE