

Le petit monalisa

N°4

RÉALITÉ VIRTUELLE
ENTREZ DANS UN NOUVEAU MONDE


**PRENDRE SOIN
DES ANIMAUX**




**LES RECETTES DE
FRANÇOIS & FRANÇINE**

FILET DE TRUITE
APPLE PILAR


**L'ART THÉRAPIE
DE MÉLANIE**

UN SÉNIOR À L'HONNEUR
MADAME LOCARD

CONSEIL NUMÉRIQUE
DE SUZY

GESTES TACTILES

ÉDITO



En cette fin d'année, nous vous remercions de nous avoir suivis et d'avoir contribué à chaque numéro pour le faire évoluer aux plus proches de vos envies.

Ce petit « journal » a été créé avec l'aide des personnes âgées isolées et des bénévoles Monalisa, c'est vous qui le rédigez, qui choisissez les thèmes que vous voulez aborder. Ne soyez pas timide et n'hésitez pas à nous transmettre vos récits, vos questions, vos recettes (cuisine, jardin...) pour que le numéro suivant soit en accord avec vos attentes.

Vous pouvez nous les transmettre directement par courrier à l'adresse suivante : numerique.una1686@gmail.com ou par le biais des bénévoles des équipes citoyennes.

L'équipe d'UNA, salariés, bénévoles et l'ensemble de ses partenaires vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.



SOMMAIRE

- 01** Actualités nationales
 - 07** Actualités UNA
 - 10** Marché de Noël
 - 13** Actualités Monalisa
 - 15** Réalité virtuelle
 - 19** Paroles de seniors
 - 22** Les recettes de François & Françoise
 - 27** Sport & Santé
 - 32** Conseils numériques
 - 36** Les petites histoires de Patrick
 - 37** Le parler de nos régions
 - 39** Prendre soin des animaux
 - 42** Jeux
- 

ACTUALITÉ NATIONALE

Semaine nationale de la dénutrition

Semaine nationale de la dénutrition s'est tenue du 12 au 20 novembre 2021. Cet événement s'inscrit dans le Programme National Nutrition Santé 2019-2023 et est soutenu par le ministère des Solidarités et de la Santé.

Dans ce numéro vous trouverez le livret gourmand de la semaine de la dénutrition pour vous guider.

En France, 2 millions de personnes sont en situation de dénutrition, dont 400 000 personnes **âgées à domicile** et 270 000 personnes **âgées en Ehpad**.

La dénutrition concerne :

- 10 % des personnes âgées de plus de 70 ans vivant à domicile,
- 10 % des enfants hospitalisés,
- 30 % des personnes hospitalisées
- et 40 % des malades atteints de cancer.



Il n'y a donc pas d'âge pour être dénutri.

La dénutrition qu'est-ce que c'est ?

La dénutrition résulte d'un apport nutritionnel inférieur aux besoins de l'organisme.

Elle est le plus souvent liée à une perte d'appétit en rapport avec une maladie aiguë ou chronique, ou un ensemble de facteurs favorisants (troubles de la mobilité, troubles bucco-dentaires, isolement social...).

La dénutrition se traduit par une perte de poids, principalement au détriment du muscle, que ce soit chez une personne initialement mince, de poids normal, en situation de surpoids ou d'obésité. La personne perd des forces.

On parle de dénutrition :

- Chez tout adulte qui **perd plus de 5 % de son poids en 1 mois**, ou 10 % en 6 mois.
- **En cas d'indice de masse corporelle inférieur à 18,5** chez l'adulte ou 21 chez les personnes de plus de 70 ans.

Chez l'enfant en cas de stagnation du poids ou de la taille, voire d'amaigrissement.

Quelles conséquences ?



Les principales conséquences de la dénutrition sont :

- **L'affaiblissement de l'immunité** avec une **augmentation du risque d'infection**.
- **L'affaiblissement physique** avec une perte de la force, des difficultés à la marche, des risques de chutes et de fractures.
- **Une baisse du moral et un risque de dépression**.
- **L'aggravation des maladies chroniques** et de la **dépendance**.

Comment prévenir ?

■ L'alimentation : 3 repas par jour, voire un goûter en plus, avec des portions adaptées à l'appétit, et une alimentation variée pour maintenir son poids habituel. Pour que les repas restent un plaisir, il ne faut pas hésiter à utiliser des épices, aromates et condiments pour rehausser le goût des aliments.



■ Pratiquer une activité régulière comme la marche, le jardinage, la promenade, etc. permet d'entretenir ses muscles.



■ De même, une bonne hygiène dentaire est indispensable pour s'alimenter avec plaisir. Consulter son dentiste au moins une fois par an.



■ Ne pas hésiter à parler à son médecin quand les signes suivants apparaissent : absence d'enthousiasme à table, manque d'appétit, baisse de moral, perte de poids...



UNA Charente-Vienne propose
des ateliers nutrition "sourire dans l'assiette"

**Renseignements
et inscriptions (Charente)**

Corinne FORT - 06 87 06 91 65
corinne.fort@projess.fr

LA SEMAINE BLEUE

70 ans d'histoire pour la valorisation de la place des aînés dans la vie sociale



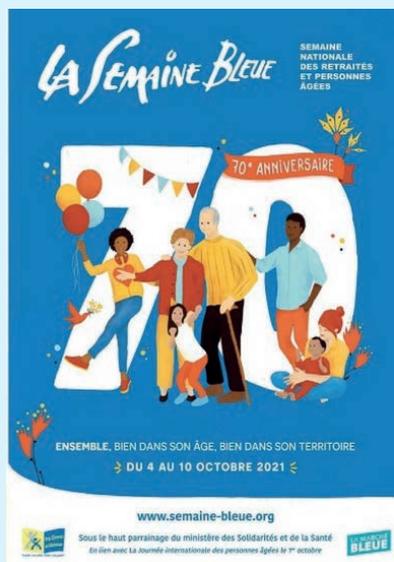
Lancée en 1951, la Semaine Bleue a fêté son 70ème anniversaire cette année. Au départ appelée « Journée des Vieillards », elle deviendra la Semaine Bleue, avec ce slogan : « 365 jours pour agir, 7 jours pour le dire ».

La Semaine Bleue est un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et les projets des associations.

La Semaine Bleue milite et s'investit sur les sujets liés à l'âge et au vieillissement ; elle a été la première à aborder la question de l'isolement. Elle s'attache à la qualité de vie et à la solidarité intergénérationnelle.

Cette année, la semaine bleue a eu lieu la semaine du 4 au 10 octobre 2021 avec pour thème : « Pour bien vieillir : des aides à la personne, des professionnels au service des personnes âgées ».

Le Département de la Charente, en partenariat avec les directeurs d'établissements et les professionnels de la gérontologie, a organisé un ensemble de manifestations et de rencontres.



La Semaine Bleue est l'occasion d'inverser le regard porté sur les aînés qui ne se reconnaît ni dans l'image de la dépendance et ni dans la seule charge que représenteraient pour la collectivité le poids des retraites et des dépenses de santé.

Les âgés d'aujourd'hui ne se reconnaissent pas davantage dans le stéréotype consumériste véhiculé par les médias. Tous les retraités n'ont pas nécessairement envie, au gré des opportunités fiscales, d'aller vivre leur temps de retraite au Portugal ou au Maroc et les plus âgés ne sont pas nécessairement « dépendants » ou résidents d'Ehpad.

Bien vivre son âge dans son territoire, nécessite toutefois une attention que l'on a coutume désormais d'identifier en termes de prévention de la perte d'autonomie. Il s'agit avant tout de bien vivre avec son corps en lui conservant ses capacités et notamment la motricité garante de la mobilité qui constitue le principal facteur d'autonomie et de lien social. C'est tout le sens, par exemple, des « Marches Bleues » qui sont organisées dans le cadre de la Semaine Bleue.



Si vous souhaitez rejoindre un atelier gym "bouger avec le sourire" d'UNA

Renseignements et inscriptions (Charente)

Corinne FORT - 06 87 06 91 65
corinne.fort@projess.fr

Tarifs à la séance

2€ sans transport
2€50 avec transport
(Carte de 10 séances)

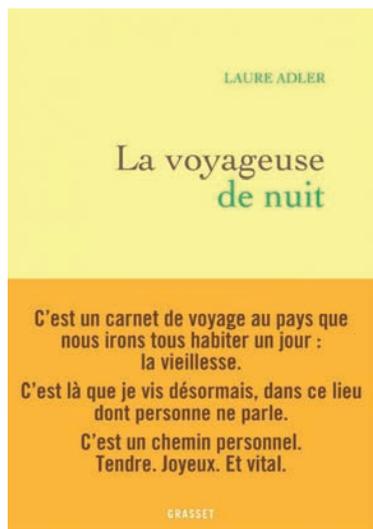
NOS LECTURES

C'est un carnet de voyage au pays que nous irons tous habiter un jour. C'est un récit composé de choses vues sur la place des villages, dans la rue ou dans les cafés. C'est une enquête tissée de rencontres avec des gens connus mais aussi des inconnus. C'est surtout une drôle d'expérience vécue pendant quatre ans de recherche et d'écriture, dans ce pays qu'on ne sait comment nommer : la vieillesse, l'âge ?

Les mots se dérobent, la manière de le qualifier aussi. Aurait-on honte dans notre société de prendre de l'âge ? Il semble que oui. On nous appelait autrefois les vieux, maintenant les seniors. Seniors pas seigneurs. Et on nous craint – nous aurions paraît-il beaucoup de pouvoir d'achat – en même temps qu'on nous invisibilise. Alors que faire ? Nous mettre aux abris ? Sûrement pas ! Mais tenter de faire comprendre aux autres que vivre dans cet étrange pays peut être source de bonheur...

Plus de cinquante après l'ouvrage magistral de Simone de Beauvoir sur la vieillesse, je tente de comprendre et de faire éprouver ce qu'est cette chose étrange, étrange pour soi-même et pour les autres, et qui est l'essence même de notre finitude.

« Tu as quel âge ? » Seuls les enfants osent vous poser aujourd'hui ce genre de questions, tant le sujet est devenu obscène. A contrario, j'essaie de montrer que la sensation de l'âge, l'expérience de l'âge peuvent nous conduire à une certaine intensité d'existence. Attention, ce livre n'est en aucun cas un guide pour bien vieillir, mais la description subjective de ce que veut dire vieillir, ainsi qu'un cri de colère contre ce que la société fait subir aux vieux. La vieillesse demeure un impensé. Simone de Beauvoir avait raison : c'est une question de civilisation. Continuons le combat !



La voyageuse de nuit
Laure Adler, Edition Grasset, 2020



NOTRE COUP DE COEUR

Cinéma

Le métier d'aide à domicile est souvent mal perçu, décrié. "C'est un métier qu'on fait quand on n'a pas de diplôme", "Femme de ménage", "pas de reconnaissance pour le travail accompli", "c'est un travail pénible". Toujours dans le cadre de la semaine bleue nous mettons en lumière ce film pour souligner l'importance de ce métier indispensable au maintien à domicile des personnes, quelle que soit leur fragilité (vieillesse, handicap, maladie, accident de la vie...). On peut tous avoir besoin, un jour, même pour quelques, de recourir aux aides à domicile. Il faut souligner que le Conseil Départemental de la Charente a ouvert une école pour former au métier de l'aide à domicile.

Debout les femmes ! est un film documentaire français réalisé par Gilles Perret et François Ruffin, sorti en octobre 2021. Il avait comme titre provisoire Les premières de cordées contre-attaque1. Le titre finalement choisi fait référence à l'Hymne du MLF (parfois intitulé Debout les femmes), qui est interprété collectivement dans la dernière scène du film.

- Wikipédia -



Synopsis

"Mais qui m'a mis cette tête de con ?" Ce n'est pas le grand amour entre le député En Marche ! Bruno Bonnell et l'insoumis François Ruffin. Et pourtant... C'est parti pour le premier "road-movie parlementaire" à la rencontre des femmes qui s'occupent de nos enfants, nos malades, nos personnes âgées. Ensemble, avec ces invisibles du soin et du lien, ils vont traverser confinement et couvre-feu, partager rires et larmes, colère et espoir. Ensemble, ils vont se bagarrer, des plateaux télés à la tribune de l'Hémicycle, pour que ces travailleuses soient enfin reconnues, dans leur statut, dans leurs revenus. Et s'il le faut, ils réinventeront l'Assemblée...

ACTUALITÉ UNA

Charente-Vienne

La Conférence des Financeurs, instaurée dans chaque département depuis 2016, fédère et soutient tous les acteurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées dont l'UNA Charente-Vienne et ses partenaires Services d'Aide à Domicile font partie.

La Conférence des Financeurs a renouvelé son soutien à nos actions : ateliers culinaires, numériques, gym douce, jeux-mémoires, tablettes numériques... répondent aux besoins exprimés par nos seniors.

Des ateliers gym et jeux spécifiques Parkinson et Alzheimer ont été créés pour répondre à la demande.

2021 voit naître un nouvel atelier :



DORMIR

comme sur un

NUAGE

Le titre de cet atelier est assez parlant, effectivement, nous allons parler du sommeil. Nombreux sont ceux qui ne trouvent pas le sommeil dû à plusieurs raisons. Ici nous parlerons justement de quelques conseils pour retrouver le sommeil réparateur dont chacun à besoin pour avoir une hygiène de vie correcte.

L'ateliers sommeil de la Maison de LEA, est une action de prévention proposée par le soutien de la conférence des financeurs de la Charente et la CARSAT du centre ouest.

Ces ateliers ont pour but de connaître les mécanismes du sommeil, d'adopter les bons réflexes pour en améliorer la qualité et d'apprendre des techniques de relaxation pour faciliter l'endormissement. Tout un programme !



Le programme d'ailleurs parlons-en. Vous y trouverez le protocole du sommeil, la diététique du sommeil, la relaxation du sommeil et de l'automassage, la technique de la cohérence cardiaque et des trucs et astuces en plus pour bien dormir dans sa globalité.

Vous pourrez en plus réaliser un repas collectif avec une diététicienne, ainsi lors du repas vous pourrez lui poser toutes les questions que vous souhaitez concernant la thématique abordée.

Et comment on fait pour s'inscrire dit ?

Et bien c'est simple, contactez UNA Charente-Vienne au
06 76 99 67 41

Difficulté à vous endormir ?
Réveil difficile ?

Sensation de dormir trop ou trop peu et d'être fatigué la journée ?

N'hésitez plus, inscrivez-vous aux ateliers « sourire à Morphée »



L'ART-THÉRAPIE de Mélanie



L'art-thérapie est une technique de psychothérapie reposant sur l'utilisation de divers outils artistiques. Le recours à l'art-thérapie est fréquent dans plusieurs secteurs de la santé.

L'objectif de l'art-thérapie est de permettre d'exprimer ses sentiments, ses ressentis ou ses craintes à travers sa création. Cette approche est indiquée chez les patients qui peinent à exprimer ce qu'ils ressentent par des mots.



Le but est que le patient puisse renouer un dialogue avec lui-même et autrui. Grâce à l'art, le patient s'exprime en laissant sortir ses émotions et souffrances dans un but de mieux-être.



La Maison de Léa propose un atelier art thérapie aux aidants familiaux permettant à chacun de passer un moment convivial et surtout de détente. Chacun, au gré de ses envies, réalise sa création, en dessin, peinture, modelage, mosaïque... Selon Mélanie (art-thérapeute) : « Nul besoin de savoir-faire pour y participer ! » Les échanges et l'entraide y sont nombreux et permettent avant tout, de s'échapper du quotidien.



Pour plus d'informations vous pouvez contacter la Maison de LEA au : 06 22 61 80 62.

Mélanie Baugard-Denis
ART-THERAPEUTE

DIPLOMÉE DE LA FACULTE DE MEDECINE
DE POITIERS

1ER MARCHÉ DE NOËL

À la maison de LEA



Évènement à la Maison de LEA ce mois-ci, son premier marché de Noël en place !

En ce jour de 1er décembre, la maison de LEA a eu l'initiative de mettre en place un marché de Noël, de surcroît son premier dans ses locaux.

Un évènement qui a totalisé pas moins de 125 visites conviviales au sein de notre structure.

Avec en guest, des exposants formidables qui ont offert pour les lots de notre tombola, des produits issus de leur stand.

Nous avons eu Dany, bénévole de la Maison de LEA avec ses bijoux, Stéphane le fils de notre président M. Proux avec son stand de Miel fait maison (La miellerie des Valois), Barbara et son acolyte Laureline avec ses créations de bijoux en ardoise, Olivier avec ses créations en bois flotté accompagné de sa femme Christine qui nous a fait découvrir sa délicieuse pâtisserie faite maison avec des

biscuits à la cannelle et ses lots garnis, le stand de Emeline avec ses bijoux magnétiques, un stand de Nutrimetrix avec des produits soin du corps 100% naturel, un stand de vin local, confitures maison et pâtes à tartiner pour les palets les plus gourmets des Filles de Beauregard, les chocolats de la Chocolaterie d'Antan, du foie gras et des rillettes d'oie de Manicot, et enfin un stand de création porte-clés, cartes fantaisies et sacs brodés fait par les petites mains de la Maison de LEA. Cet évènement de générosité et de convivialité a pu voir le jour grâce aux salariés, aux bénévoles et aux exposants qui se sont investis corps et âmes pour que ce marché de Noël se tienne.

Nous remercions particulièrement la présence du Père-Noël qui nous a fait l'honneur de passer pour distribuer des cadeaux aux petits enfants comme aux grands. Chacun est reparti avec le sourire, des photos et du chocolat !





Olivier et ses créations en bois flotté ainsi que les biscuits à la cannelle de Christine



Emeline et son stand de bijoux magnétiques



Le stand de confitures, de vin local et de pâtes à tartiner



Le stand de miels maison tenu par Stéphane



Le stand de Nutrimetrix avec des produits 100% BIO
pour prendre soin de son corps



L'équipe de La Maison de LEA vous souhaite
un Joyeux Noël et beaucoup de bonheur !



ACTUALITÉ MONALISA

*Une journée pour les aînés et les bénévoles !
« Osons les retrouvailles ! »*

Les équipes Monalisa de la ville d'Angoulême se sont associées pour célébrer la journée Internationale des personnes âgées avec une rencontre purement conviviale :

**le 1er octobre 2021 de 14h à 18h
à la MJC Rives de Charente**

De 14h à 16h, plusieurs activités ont été proposées pour les personnes qui pouvaient aller et venir selon leurs envies : café blabla, randonnée, modelage, réalité virtuelle, réflexologie, jeux de société. Ensuite, à 16h, une collation a été offerte auprès des participants. Et la journée s'est conclue par des chants avec la joyeuse troupe des chanteurs en goguette.

Cette journée s'adressait aux bénévoles ainsi qu'aux aînés des équipes citoyennes d'Angoulême.



Au-delà de la joie de se retrouver, ce fut aussi l'occasion de rappeler aux charentais, qu'en cette période, il est plus que nécessaire de rester vigilant vis-à-vis de la situation d'isolement de nos aînés... et que tout le monde peut rejoindre la mobilisation citoyenne !

- Soit en étant bénévole d'une des équipes
- Soit en nous aidant à repérer des personnes âgées isolées dans votre entourage

Pour cela, un seul numéro : 05 45 37 33 33

Mais au fait ? C'est quoi Monalisa ?

En Charente depuis 4 ans, le réseau MONALISA se mobilise pour lutter contre l'isolement des personnes âgées. Partout sur le territoire, des équipes bénévoles trouvent des solutions pour aider les seniors à se sentir moins seuls.

MONALISA signifie : Mobilisation Nationale de Lutte contre l'isolement des Personnes Âgées. En Charente, la Fédération des Centres Sociaux de Charente anime un réseau de plus de 30 organisations (associations médico-sociales, socioculturelles, collectivités locales, CCAS, Institutions...) dont 22 équipes citoyennes qui coopèrent ensemble.

Des équipes citoyennes MONALISA sont des équipes de bénévoles qui mènent des projets divers pour lutter contre l'isolement des personnes âgées. Cela peut aller de la visite à domicile jusqu'à l'organisation de séjours à plusieurs personnes.

En 2020, en Charente, plus de 180 bénévoles ont accompagnés 361 personnes âgées isolées en organisant plus de 6 200 visites de courtoisies, en passant plus de 5 300 appels téléphoniques et en organisant près de 200 actions collectives.

L'action Monalisa est coordonnée par la Fédération des Centres Sociaux de Charente grâce à de fonds de la Conférence des Financeurs.

Qui sont les équipes citoyennes Monalisa sur Angoulême ?

Sur Angoulême, les équipes identifiées signataires de la Charte Monalisa qui interviennent auprès des personnes âgées isolées sont : St Vincent de Paul, le CCAS d'Angoulême, le Secours Catholique, les Petits Frères des Pauvres et l'UNA Charente Vienne.

D'autres équipes participent à cette action : les MJC (Rives de Charente, La Mosaïque, Louis Aragon) ainsi que le Café de La Colombière

ENTRER DANS UN NOUVEAU MONDE avec le casque de réalité virtuelle

Lors de cette journée nous avons proposé aux participants « un voyage immobile »

Installé dans la ludothèque de la MJC Rive de Charente St Cybard - L'Houmeau à Angoulême, plus de 19 personnes ont pu voyager grâce à un atelier de réalité virtuelle, animé par Alexis un de nos formateurs tablettes de UNA.

Certains ont visité Versailles, Venise, d'autres se sont promenés en compagnies d'éléphants ou de dauphins ...

Outre cet aspect particulièrement intéressant, cette technologie dispose aussi d'autres atouts. Elle permet en effet de solliciter les capacités cognitives des personnes âgées, et de retarder les symptômes évolutifs de certaines maladies, comme Parkinson, par exemple. Sans les contraintes et les dangers liés aux déplacements physiques, nos aînés redécouvrent la liberté. En dehors du quotidien, parfois difficile, ils s'affranchissent de leur dépendance.

En ce sens, la vidéo 360 immersive est certainement le meilleur outil. Il faut bien imaginer que des lieux tels que celui-ci sont exceptionnels. Qui plus est, au-delà de ce caractère d'exception, ils permettent à chacun de renouer avec des choses apaisantes telles que la nature. Des plaisirs indispensables et simples, devenus hors de portée...

*Nous remercions Alexis Fayet,
pour ce moment de partage
et d'animation auprès des
séniors.*



Les participants ravis de leur voyage, nous livrent leurs sensations



Magnifique, comme si j'y étais réellement !



J'avais l'impression de me baigner avec des éléphants.



Je ne sais pas comment vous remercier pour ce moment.



Je vous accompagne, ne vous inquiétez pas.

JOURNÉE CITOYENNE

du 25 novembre pour les bénévoles du réseau Monalisa

C'est par un matin brumeux que je me rendis à cette réunion qui allait me permettre de rencontrer des gens dévoués et bénévoles qui se préoccupent des anciens isolés.

Nous faisons tous parti du réseau MONALISA. Notre désir est de travailler ensemble pour chercher et proposer des solutions. Il est vrai que cette période du Covid a vraiment perturbé encore plus nos aînés. La solitude, l'isolement, la maladie et trop souvent la rupture familiale sont des facteurs aggravants.

Au cours de cette journée, nous nous sommes partagés en différents groupes. Les thèmes proposés étaient les suivants :

- Ecouter et gérer ses émotions
- Accueillir des jeunes dans des équipes citoyennes
- Accueillir de nouveaux bénévoles
- Accompagner et dynamiser son équipe
- Les questions de maltraitance
- Face à l'Alzheimer

Chaque atelier avait le même but, c'était de comprendre, de vouloir faire avancer les choses, de mettre en place suivant nos moyens des solutions qui apporteront de la chaleur, un réconfort, une présence et même un sourire.

La vie n'est pas un long fleuve tranquille et pourtant « Chienne de vie, je t'aime »
Christian





*Avant,
je rigolais avec
Solitude...*

*Maintenant,
je rigole avec
Océane !*

DEVENEZ BENEVOLES !



05 45 37 33 33

monalisa.charente@outlook.fr

*Pour lutter contre l'isolement des personnes âgées,
des bénévoles agissent en Charente...*

Rejoignez-les !

CHARENTE
LE DÉPARTEMENT

CONFÉRENCE DES FINANCEURS
DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE
D'AUTONOMIE
(CFPPA)

UN SÉNIOR À L'HONNEUR

Madame Locard

Josseline Locard âgée de 69 ans, personne isolée et handicapée, nous raconte son parcours de vie et son quotidien avec pour seule visite, les aides à domicile, un ancien service civique avec qui elle a tissé un lien fort Lucas et moi-même, Océane, sa conseillère numérique et ancienne service civique qui allait lui rendre visite à l'époque.

Voici son histoire :

« Je suis Josseline, je suis handicapée, j'ai une maladie physique dégénérative (polyarthrite rhumatoïde déformante) qui fait que ça ira de mal en pie et que mon cas est désespéré.. Je ne peux pas ou plus beaucoup me déplacer si ce n'est qu'avec cet engin de malheur, qu'on appelle fauteuil roulant. Il fait partie de moi, même si je ne l'accepte toujours pas. J'avais déjà une faible santé de base, mais en 2015, ma maladie s'est aggravée et mon médecin m'a annoncé que je risquais de perdre l'usage de mes jambes. Mon monde s'est effondré. Les traitements mis en place n'ont pas fonctionné... rien à faire à part subir et subir le regard des autres. Je vis actuellement dans un OPH (HLM), j'ai des aides à domicile qui viennent tous les jours, car je ne peux plus vivre correctement seule sans une aide extérieure. J'ai le SSIAD qui vient le matin pour la toilette, le soir AIDADOM, ainsi que le week-end et le mercredi j'ai une auxiliaire qui vient pour faire le ménage ou les courses. Je passe mes journées sur mon fauteuil médicalisé à regarder vivre les gens pendant que moi j'abandonne petit à petit la vie. Et ce n'est pas en voyant les aides à domicile que je me sens moins seule, car dans les aides que je reçois, il n'y a pas toujours de la part de certaines personnes la reconnaissance qui devrait nous être due ainsi que dans la rue, les gens me klaxonnent, car je ne vais pas assez vite avec mon fauteuil roulant ou me lance des regards d'incompréhensions. C'est un handicap non visible, les gens nous jugent à travers ce qu'ils voient, et leurs regards blessent plus que mon propre handicap. (...) »

« Les handicapés sont vraiment pris pour des idiots, et on se fout de nous au quotidien. »

« Je ne supporte plus ces regards et ces remarques, un handicapé c'est une personne comme tout le monde, on a le droit de vivre comme tout le monde. »

« Dans cet appartement je n'ai pas tout ce qu'il me faut pour me maintenir au domicile correctement, c'est-à-dire par exemple des barres de soutiens pour

m'aider à me relever aux toilettes, etc.. Être dépendante des aides à domicile a été très dure pour moi, car j'ai moi-même fait ce métier avant, c'est moi qui m'occupais de ces personnes et maintenant c'est à mon tour d'en faire partir. C'est affreux, je l'ai très mal pris... psychologiquement c'est déroutant... on montre nos faiblesses dans sa moindre parcelle d'intimité... Heureusement, je suis tombée sur un amour d'aide à domicile d'AIDADOM en 2015, Marie-Françoise. Et c'est grâce à elle que je suis encore en vie. Je ne sais pas comment j'en suis arrivée là, moi qui avais une vie palpitante et active.

Avant tout ça j'avais commencé à travailler très jeune, j'ai travaillé dans la vente de chaussures, dans un magasin de jouets ou je subissais du harcèlement à l'époque par mon patron, mais n'ayez crainte, j'ai préféré perdre mon travail que ma vertu, et enfin j'ai travaillé pour Jean-Paul Gauthier et Dior à Paris en tant que vendeuse spécialisée, une vie pourtant bien remplie et pas dénuée d'argent. Quittant cet emploi à Paris, j'avais un rêve, c'était de devenir chirurgienne en cardio, mais ce rêve était éphémère vu mon épilepsie de naissance et mon asthme, je n'ai pas pu faire ce que je voulais, mais je me suis toujours dit qu'un jour, je sauverais des vies, alors un jour, j'ai donc pris des cours de secourisme gratuits après le boulot de 20 h à 22 h à la Croix-Rouge.

J'y ai eu le bonheur de rencontrer mon mari Jean-Pierre, qui était à l'époque l'instructeur, âgé de 5 ans de plus que moi. Obtenant mon brevet de secourisme, le préfet voulait organiser un bal pour tous les diplômés, c'est ainsi que nous avons dansé un slow tous les deux sur Petite Fleur de Sidney Bechet, jamais je n'oublierais ce slow, car c'était la première fois qu'il me déclarait son amour pour moi "Je t'aime Josseline" auquel j'ai répondu "Pas moi" [Rires], je suis assez direct comme femme. Je les fais poireauter pendant 3 ans avant d'être sûr de l'aimer, je n'étais pas prête, j'avais peur. Il me demandait sans cesse en mariage, et j'ai fini par craquer, par les mots réconfortants sortis de sa bouche : "Je vais t'aimer comme tu mérites d'être aimé." Je me suis mise à pleurer en me disant que je l'ai fait attendre alors qu'il m'aimait d'un amour sincère depuis des années... Je me suis senti protégé et aimé.

Malheureusement, la rencontre avec la belle famille fut difficile, car j'étais fille de mineur et ma mère était femme au foyer avec 4 enfants, pour la belle famille je n'étais pas un bon parti ; après avoir réussi à se marier, elle a tout fait pour que l'on divorce après 6 ans de mariage. Elle a pris tout en charge lors du divorce pour rien me céder et que plus jamais je ne reverrais mes 4 enfants eus avec son fils. Aujourd'hui je ne sais pas où sont 3 de mes enfants malgré les démarches. Mon aîné aujourd'hui à 50 ans, ma fille 49 ans, le 3e 48 ans et le dernier 44 ans. Je me demande comment je suis encore en vie aujourd'hui avec tout ça, ce n'est même pas de la hargne de vie, j'ai toujours voulu mourir depuis, c'est réel, je n'ai plus rien... Le seul fils qui pourrait venir me voir habite Soyaux, j'habite Angoulême. Je suis une étrangère. Même pas un coup de fil, rien.

À part vous, Océane et les auxiliaires, je n'ai personne, la solitude c'est trop pesant, on arrive à un stade où on se demande à quoi ça sert de vivre si c'est pour être seule. En plus de ma petite retraite à 900 € par mois ce n'est pas avec ça que je vais m'en sortir. C'est une roue sans fin. C'est pour ça que c'était intéressant de recevoir des visites de jeunes services civiques, ça m'a beaucoup aidé, vous Océane, le soleil qui apporte réconfort et sourire, et Lucas, il m'a beaucoup soutenu, on a qu'à juste à se regarder et on se comprend. Je ne le considère pas comme mon fils adoptif, mais comme mon fils tout court. C'est un lien fort, c'est nos handicaps qui nous ont réunis. J'en ai tellement marre de souffrir que de voir Lucas de temps en temps et Océane une fois par semaine pour mes cours numériques, ça m'aide beaucoup à sortir de ces pensées négatives au quotidien...

Heureusement que je vous ai, merci d'exister, merci d'être là. »

Auteur

Nous essayons de lui changer les idées lors de notre passage chez elle, c'est difficile mais on y arrive tout doucement. Ne restez plus seul chez vous, nous avons les moyens de palier à cette solitude. Vous êtes précieux pour nous, prenez soin de vous.

Si vous êtes seul(e)s ou si vous souhaitez apporter un peu de réconfort aux personnes isolées n'hésitez pas à contacter MONALISA au 05 45 37 33 33





François & Francine
PRÉSENTENT



CULINAIREMENT
Vôtre



FILET DE TRUITE À LA CRÈME D'AIL À L'ESTRAGON

et riz aux légumes

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 1 filet de truite de 150 gr
- Crème fraîche 18% de matière grasse
- 1 bouquet d'estragon frais
- 4 belles gousses d'ail
- 10 cl de vin blanc sec
- Sel, poivre et huile d'olive

GARNITURE

- 75 gr de riz basmati
- 1 carotte
- 2 champignons bruns
- ½ oignon
- 175 ml du fumet de poisson

USTENSILES

- Casseroles
- 1 petite cocotte en fonte
- 1 passoire
- 1 spatule en silicone
- 1 couteau d'office et 1 couteau éminceur
- 1 mixeur plongeur

● *Lexique du chef* ●

BLANCHIR

Action de faire bouillir un élément afin de le précuire et d'en éliminer les impuretés (dans le cas présent, il s'agit de réduire l'amertume de l'ail)

DÉGÉRMER

Le fait d'enlever le germe du légume

RÉDUIRE

Action de chauffer un liquide afin de concentrer les saveurs ou d'obtenir une consistance plus épaisse

● *Info santé* ●

LA TRUITE

La truite est un poisson relativement gras, mais riche en bons acides gras pour une bonne prévention cardio-vasculaire. C'est une source de sélénium, antioxydant et de vitamines de groupe B.

L'AIL

L'ail possède des propriétés antimicrobiennes, antiseptiques, anti-inflammatoires, antibactériennes, antibiotiques, antifongiques et antivirales. Ce qui fait de lui un aliment capable de chasser et d'éliminer un grand nombre de bactéries pathogènes.

L'ESTRAGON

L'estragon soulage aussi tous les maux de ventre : ballonnement, constipation, aérophagie... Moins connu, l'estragon est pourtant très riche en vitamine K : un nutriment propice à la coagulation sanguine.

Préparation

CÔTÉ POISSON

1. Épluchez et dégermez les gousses d'ail
2. Blanchir les gousses d'ail 2 fois
3. Hachez l'estragon
4. Enfourner (à 210°C/thermostat 7) la truite dans un plat huilé pendant 10 min
5. Faire réduire le vin blanc dans une casserole avec l'estragon
6. Une fois réduit, ajoutez les gousses d'ail blanchies et la crème
7. Mixez et portez le mélange à ébullition
8. Passez la sauce au chinois (passoire) et rectifier l'assaisonnement
9. Votre poisson cuit, nappez-le de sauce

CÔTÉ GARNITURE

1. Lavez les champignons
2. Épluchez la carotte et l'oignon
3. Taillez les légumes en petits dés
4. Faire chauffer de l'huile dans la cocotte et versez le riz
5. Ajoutez les légumes et faire dorer
6. Mouillez avec le fumet de poisson et laissez cuire à couvert jusqu'à l'évaporation totale du liquide
7. Vérifiez la cuisson et rectifier l'assaisonnement
8. Servez le riz aux légumes à côté du poisson

Bonne dégustation !



APPLE PILAR

Cocktail

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 6 cl de jus de pomme
- 3 cl de jus de citron vert
- 2 cl de sirop de cannelle
- 4 cl de Ginger Ale ou Canada Dry
- glaçons

USTENSILES

- 1 cuillère longue à mélange
- 1 doseur
- 1 passoire
- 1 verre tube haut
- 1 presse agrumes

● *Conseils de Francine* ●

Vous pouvez ajouter de la menthe fraîche pillée à votre cocktail.

Le Ginger Ale est un soda au gingembre.

Santé sans abuser !

● *Info santé* ●

Et surtout oubliez pas, mangez de tout avec modération et bougez pour pouvoir continuer à manger ce que vous voulez !



Préparation

1. Remplir le verre de glaçons
2. Coupez le citron en deux, le presser
3. Filtrez le jus du citron dans le verre
4. Ajoutez le jus de pomme et le sirop
5. Mélangez avec la cuillère
6. Terminez avec le Ginger Ale ou Canada dry

Santé ! (mais pas les pieds)



C'était François & Francine, qui vous présentaient
CULINAIREMENT
Vôtre

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Le Chocolat

L'aliment par excellence à Noël... c'est le chocolat ! On lui prête d'ailleurs de nombreuses vertus... Mais il est avant tout synonyme de plaisir et de convivialité et, s'il est consommé avec modération, il a sa place dans une alimentation équilibrée.

Que contient le chocolat ?

Le chocolat contient majoritairement des lipides (graisses) et des glucides simples (sucre). La teneur en ces deux nutriments varie en fonction de la nature du chocolat mais l'apport en calories reste sensiblement constant :

- le chocolat noir à 70 % est moins riche en glucides (environ 33%) mais plus riche en lipides (environ 42%),
- les chocolats au lait ou blanc sont plus sucrés (56%) et moins gras (32%)

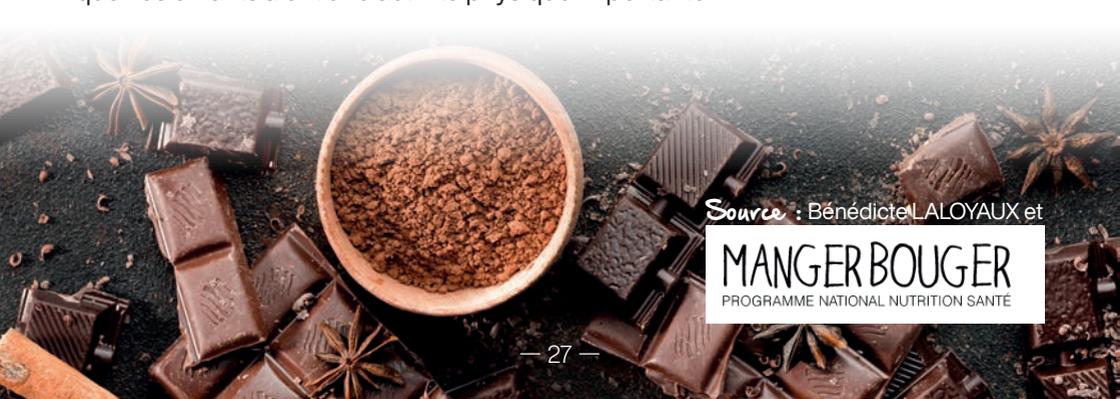
Le chocolat comporte aussi des minéraux : du potassium ainsi que du magnésium et du phosphore, ce qui lui vaut sa réputation de produit anti-stress... En réalité, il faudrait pour obtenir ce bénéfice en consommer de grosses quantités ! Ne serait-ce pas avant tout le plaisir de le manger qui nous déstresse ?

Lequel choisir ?

Celui qu'on aime ! Les produits, appelés « sans sucre », n'ont pas d'intérêt documenté et ne paraissent pas devoir être conseillés car leur goût est souvent altéré. Consommez-le toutefois sans en abuser (quelques carrés) et veillez à ce que les autres plats du repas ne soient pas trop gras et suffisamment riches en fibre.

Et pour les enfants ?

Le conseil est le même pour les enfants, même si avec le petit-déjeuner et le goûter ils en consomment naturellement davantage que les adultes. Il faut donc veiller à ce que vos enfants aient une activité physique importante.



Source : Bénédicte LALOY AUX et

MANGER BOUGER
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Du nouveau à la maison de L.E.A DE LA BOXE !

Nouveau depuis peu à la Maison de L.E.A, nous vous proposons un coin « ring » pour évacuer le stress et libérer toutes les tensions. Ce sport antistress travaille de manière simultanée sur le cardio et sur la musculation.

Généralement jugée comme sport agressif, la boxe peut faire peur.

Pourtant, sa pratique est un véritable antistress.

La boxe permet de libérer ce qui est resté bloqué et qui ne demande qu'à s'échapper. Les aidants qui n'arrivent pas forcément à poser des mots sur ce qu'ils ressentent parviennent mieux à s'exprimer. En lâchant les énergies négatives, ils créent de la place pour du positif.



Il s'agit d'une discipline qui repose sur la frappe, elle devient rapidement un exutoire.

La boxe apprend aussi la maîtrise des émotions, qu'elles soient positives ou négatives. C'est un sport qui permet une maîtrise à la fois du corps et de l'esprit.

Vous pourrez donc retrouver ce tout nouveau ring au sein de la Maison de L.E.A, accompagné de Stéphanie coach sportive.

*N'ayez plus peur de vos émotions,
laissez-les s'exprimer sur le ring !*

LE SPORT À LA MAISON

Édition n°2

Précédemment dans le n°4 du petit Monalisa, nous avons vu que depuis la crise sanitaire de 2020, il était difficile de pratiquer une activité physique surtout en tant que séniors.

Nous sommes de nouveau avec l'enseignant APA M. Nicolas Riethaeghe, conseiller santé auprès de personnes souhaitant pratiquer une activité physique adaptée, pour continuer d'apprendre à bouger à votre rythme.

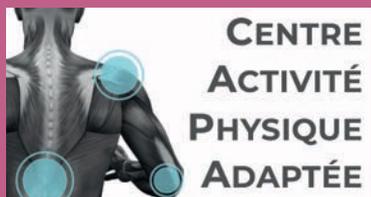
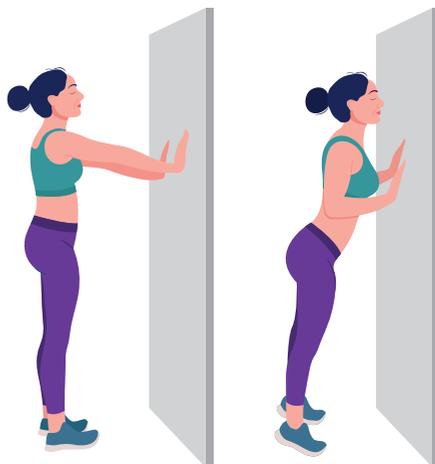
Nous avons vu comment exercer le haut (biceps), le buste (abdos) et le bas (quadriceps), dans ce numéro, nous allons voir les antagonistes de ces muscles c'est-à-dire leurs contraires ! Prêt ? GO !

EXERCICE 1 : Le haut (*Triceps*) contre le mur sans matériel

L'exercice consiste à faire des pompes mais face à un mur ou tout autre support adéquat.

- Position début face au mur pieds joints.
- Positionnez correctement vos coudes et vos poignets de manière à ne ressentir aucune douleur articulaire durant l'exercice.
- Fléchissez les bras jusqu'à ce que votre nez touche le mur.
- Revenez en position droite face au mur.

Faites 10 répétitions tout en restant à la position basse pendant 5 secondes. Selon vos capacités, vous pouvez augmenter le nombre de séries.



Nicolas RIETHAEGHE

06 29 36 10 16

nicolasriethaeghe@hotmail.fr

EXERCICE 2 : LE BUSTE (*Les abdos obliques, Le touché cheville*)

- Allongez-vous au sol, les bras le long du corps. (Attention à bien respecter les courbures de votre colonne vertébrale)
- La tête est en appui au sol et le corps est allongé au maximum
- Fléchissez les jambes
- Effectuez des aller-retours en amenant la main en direction de la cheville

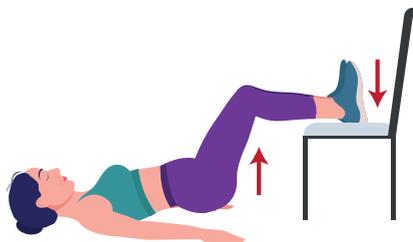
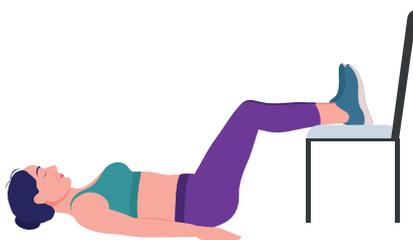
Commencez avec une première série de 20 mouvements pour chaque cheville).



EXERCICE 3 : Le bas (*ischios sur chaise*)

- Allongez-vous sur le dos, les 2 talons sur la chaise
- Appuyez-vous sur vos talons pour lever le bassin (les fesses)
- Maintenez 5 secondes et redescendez doucement.

Faites 5 x 5 séries par jambes.



Vous voilà de nouveau prêt pour affronter les obstacles du quotidien tels que les escaliers ou les marches dans la rue. Retrouver Nicolas RIETHAEGHE dans le prochain numéro pour apprendre de nouvelles choses sur le maintien physique.

SUZY

Drôlesse de Charente

Me voici, Suzy, née dans le « Cougnat », j'aime mes racines comme vous pouvez voir !

Venue d'un parcours professionnel très varié, depuis plus de 30 ans dans les mailles de différents tissus associatifs, j'aime mettre mes compétences à profits pour rendre service aux personnes.



« Aster » j'ai intégré l'association UNA, je suis l'organisatrice des ateliers tablette pour les séniors

« Du sourire au bout des doigts ».

Atelier Tablette Numérique

à partir de **60 ANS**

UNA
CHARENTE-VIENNE

Du sourire au bout des doigts

Vieillir avec le sourire grâce aux Actions prévention
proposées par votre association d'aide à domicile avec le soutien du
Conseil Départemental de la Charente, de l'ARS et de la Conférence des Financiers.
Coordination UNA Charente-Vienne.

LE PETIT CONSEIL NUMÉRIQUE

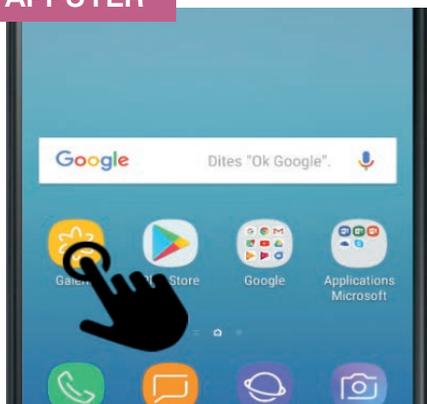
de Suzy

LES GESTES TACTILES À CONNAÎTRE POUR MAÎTRISER SON ÉCRAN TACTILE

Lorsque vous vous retrouvez pour la première fois avec un écran tactile sous les doigts, vous pouvez légitimement vous demander comment vous aller le contrôler.

Découvrez ci-dessous les gestes indispensables pour maîtriser votre smartphone ou votre tablette.

APPUYER



C'est le geste que l'on utilise le plus souvent.

On appuie sur l'élément que l'on veut cibler, de la même manière que l'on clique avec une souris.

Ce geste sert à sélectionner un élément, valider une action, ouvrir une application ou encore positionner le curseur du texte là où on veut.



DÉPLACER / DÉFILER



Comme les écrans sont assez petits, le contenu est souvent organisé en forme de liste déroulante. Il faudra alors faire défiler vers le haut, le bas ou encore à gauche et à droite à l'aide de votre doigt.

GLISSER



En maintenant le doigt sur l'écran, vous pourrez déplacer les éléments. Afin de déplacer votre curseur de saisie, positionnez votre doigt sur le curseur et déplacez-le ailleurs dans votre texte, par exemple avant de corriger une erreur.

PINCER / ZOOMER, DÉZOOMER



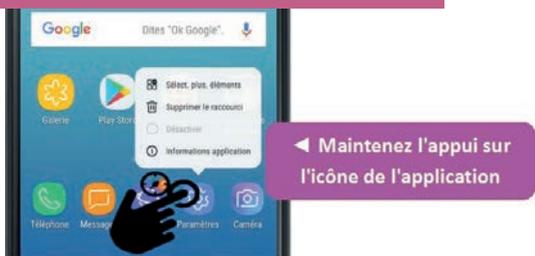
En positionnant deux doigts sur une photo, ou sur un plan par exemple, vous allez pouvoir dézoomer en rapprochant les doigts (comme si vous pinciez) et zoomer en les écartant.

ROTATION AVEC 2 DOIGTS



En maintenant le doigt sur l'écran, vous pourrez déplacer les éléments. Afin de déplacer votre curseur de saisie, positionnez votre doigt sur le curseur et déplacez-le ailleurs dans votre texte, par exemple avant de corriger une erreur.

OPTIONS DES APPLICATIONS



Si vous maintenez l'appui sur l'icône d'une application, vous pourrez faire plusieurs manipulations selon le modèle de votre appareil. Les actions les plus fréquentes : désinstaller l'application, déplacer l'application

OPTIONS DE L'ÉCRAN D'ACCUEIL



Vous pouvez accéder aux options de votre écran d'accueil en maintenant la pression sur l'écran principal (à l'endroit où il n'y a pas d'application)

ASTUCE

Pour être plus précis vous pouvez utiliser un « stylet ». Il s'agit d'un stylo fabriqué pour les écrans tactiles.

FRANCE CONNECT

une seule clé pour se connecter à tous les services en ligne
expliqué par Océane, conseillère numérique

COMMENT OBTENIR CETTE CLÉ ?

1 – Avoir un compte sur un de ces cinq services :

- Imposgouv.fr
- Ameli.fr
- Identité numérique la poste
- Mobile Connect et moi
- MSA.fr



2 – Avoir l'identifiant et mot de passe d'un de ces services

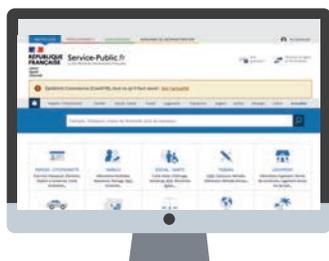
3 – Les mémoriser

4 – Se rendre sur les services en ligne dont vous avez besoin

5 – Cliquer sur « s'identifier avec France Connect »

6 – Choisir le service dont vous connaissez l'identifiant par cœur et connectez-vous !

7 – Vérifier la réception du mail d'information de connexion dans votre boîte mail



Rendez-vous sur le service en ligne



Cliquez sur s'identifier
avec France Connect

Je choisis un compte pour me connecter sur :

service-public.fr



Se souvenir de mon choix

Choisissez votre service clé
et entrez vos identifiants



Rendez-vous sur le service en ligne

Pour plus de conseils numériques, n'hésitez pas à venir vous informer à la Maison de L.E.A
auprès de votre conseillère numérique Océane.

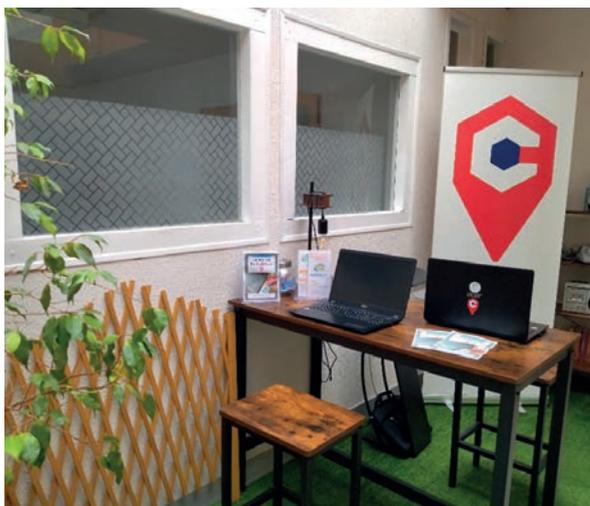
LE POINT NUMÉRIQUE

Animé par Océane

La Maison de L.E.A a le plaisir de vous proposer un nouveau service au sein de son établissement depuis l'été dernier, son point numérique.

Qu'est-ce qu'un point numérique me direz-vous, et bien c'est un endroit où vous pouvez venir demander conseil à notre conseillère numérique fraîchement diplômée, pour toutes demandes concernant l'informatique.

Notre point numérique propose un accès libre et équipé ainsi que de la convivialité autour d'un bon plateau de madeleines, égérie de notre établissement. Vous pourrez notamment y retrouver de l'initiation à l'informatique, un accompagnement régulier, des rendez-vous individuels, une aide aux démarches en ligne et des ateliers ludiques avec le casque de réalité virtuelle et la tablette graphique.



Un apprentissage en douceur et à votre rythme aux côtés d'Océane qui sera évaluer vos besoins et vous faire monter en compétences pour vous rendre autonome par la suite. « **Notre but est de diminuer la fracture numérique que nos séniors subissent au quotidien.** » Cependant nous ne sommes pas tous égaux face à l'outil numérique, qui demande des compétences spécifiques, c'est pourquoi nous sommes là.



**CONSEILLER
NUMÉRIQUE**
France
services

Océane HOLLEVILLE
Conseillère numérique

06 22 61 57 50
numerique.una1686@gmail.com

CREYSSE

Vallée de la Dordogne

Situé sur les rives de la Dordogne dans le département du Lot, le village de Creysse est une ancienne place forte de la vicomté de Turenne doté d'un patrimoine remarquable.

Son emplacement stratégique sur un éperon rocheux entre les berges de la Dordogne et le ruisseau du Cacrey en fit une forteresse redoutable au Moyen-Age.

Aujourd'hui, le bourg de Creysse est le domicile de la Station Expérimentale de la Noix, un pôle inter-régional dédié au développement de la Noix du Périgord, labellisé AOP et Site Remarquable du Goût. Parmi ses magnifiques noyeraies, on trouve aussi de petites fermes où le canard gras grandit en toute liberté.



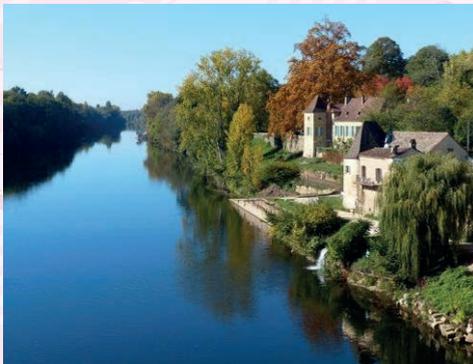
L'été est propice à la détente sur les belles plages de galets avec baignade et descentes en canoë. Le mardi soir, les producteurs locaux se réunissent sur la place et proposent de délicieux produits lors du marché de pays.

UNE ORIGINALITÉ ARCHITECTURALE UNIQUE

Mais l'originalité du village provient surtout de son église dotée de deux absides jumelées. Ses deux absides accolées l'une à l'autre sont en effet infiniment rares et le seul exemple en France.

La chapelle a été agrandie au XVII^{ème} siècle et son orientation en fut désaxée : de Ouest-Est, elle devint Sud-Nord afin de recevoir un plus grand nombre de fidèles.

Saint Louis aurait fait don à l'église de Creysse de morceaux de la couronne d'épine du Christ lors de son pèlerinage à Rocamadour avec sa mère Blanche de Castille en 1244.



Le patois DU PÉRIGORD

Dans le précédent numéro du petit Monalisa nous vous avons présenté le Magnifique Périgord. Pour poursuivre la découverte du langage de nos « pays » nous vous proposons quelques mots du Périgord. Amusez-vous !

Saurez-vous traduire les mots de cette histoire en gras ?

Pierre n'était toujours pas revenu de l'**escola** et **Grand'mère** ne cessait de **roumer**.

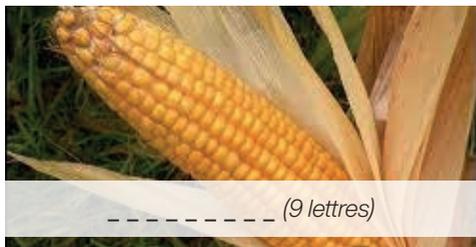
Le **gouyassou** arriva à l'heure du dina :

Grand'mère : « **Quò vai ?** »

Pierre : « **quò vai ben** » « j'm'suis perdu dans la **floret** en suivant un **lèbre** »

Grand'mère continuait de roumer.

Le **drôle** lui tendit avec un **Bouyricou** plein de **chatignos** pour se faire pardonner.



Petit glossaire

PERSONNES, ATTITUDES

FAIRE CHABROL, TU FAIS CHABROL ?

Finir une soupe en rajoutant du vin rouge dedans

DRÔLE, DRÔLETTE, DRÔLESSE, GOUYA(TE) ET GOUYASSOU

Enfants

BAFILLE

Être bavard

PÈGUER

Être collant.

RONQUER

Dormir, ronfler

ROUMER

Râler

LIEUX, ENDROITS

CANTOU

Le cantou désigne l'ouverture des larges cheminées où l'on peut s'asseoir et se réchauffer.

CAREYROU

Ce terme désigne une petite ruelle ou un petit chemin.

FLORET

Forêt

AUTRE

DINA

Dîner

QUÒ VAI ?

Ça va ?

QUÒ VAI BEN

Ça va bien

OBJETS

PEYROL

Les peyrols sont de gros chaudrons en fonte utilisés pour la cuisson des viandes et dérivés de canard, oies & porc. Ces chaudrons sont toujours utilisés de façon traditionnelle, posés directement sur le feu et remués de temps à autre.

BOUYRICOU

Panier traditionnel du Périgord en osier, tressé en spirale.

TEMPS

CAGNA (OU CAGNARD)

Soleil particulièrement chaud, chaleur étouffante

LOU FRÈ

Le froid

ANIMAUX

RAPIETTE

Petit lézard

LEBEYROU (NM) OU LÈBRE

Lièvre

VÉGÉTAUX ET FRUITS

PANOUILLE

Une panouille désigne un épi de maïs.

CHATIGNO

Châtaigne

*Nous vous souhaitons un bon moment
avec votre Cosso de Nadau*

PRENDRE SOIN DES ANIMAUX DE SON JARDIN



Et si on parlait des oiseaux ?

Comme vous le savez, nous arrivons dans la période hivernale, tout le monde n'a pas de quoi mettre ses petits pieds au chaud ni de manger à sa faim. Si on apprenait à donner un petit coup de pouce à la nature pour aider les petites bêtes qui aident à nettoyer notre jardin d'insectes nuisibles l'été ? En hiver c'est à votre tour de les aider à passer la saison froide. Ces petites bêtes sont les oiseaux. Aussi beaux que fragiles, l'hiver est pour eux une saison assez difficile. En effet, saviez-vous qu'en cette période de froid certains oiseaux pouvaient perdre jusqu'à 10% de leur poids en une seule nuit ? et pourtant...

Pour prendre soin de nos voisins, n'hésitez pas à leur donner de la nourriture de préférence tôt le matin et aussi en fin de journée sans oublier de leur servir à boire. Nos amis les oiseaux raffolent de graines de tournesol, et pour les espèces avec un plus petit bec, plutôt des graines moins grosses disponibles déjà dans des mélanges dans les grandes surfaces. Pour les régaler, pensez aux pommes, aux poires, le gras du jambon, la semoule, les graines de sésames, les pâtes et le riz cuit. Attention pas de produits salés !

Côté maison, vous pouvez disposer plusieurs nichoirs au jardin et même au balcon. Le mieux étant qu'elles possèdent différentes et nombreuses sorties pour que plusieurs espèces puissent cohabiter en même temps. Plus on est de fous plus on ris ! Bien enracinées dans le sol, pensez à les éloigner des griffes du chat et les protéger du vent.

Voilà, à vous de jouer et de prendre à votre tour soin d'un petit être !

Pouvez-vous les reconnaître ?



Réponses : 1. Pinson des arbres / 2. Geai des chênes / 3. Linotte mélodieuse / 4. Pouillot véloce / 5. Rougegorge familier / 6. Grive mauvis

DES ANIMAUX SENIORS



Comment procéder ?

Quand un animal de compagnie prend de l'âge, il est moins actif et son métabolisme devient plus lent, il est donc important de bien choisir son alimentation en fonction de ses nouveaux besoins.

Senior : A quel âge ?

En France, environ 10 % des animaux de compagnie ont plus de 15 ans. Cela étant grâce au progrès de la médecine vétérinaire et de nutrition. Le vieillissement est généralement proportionnel à la taille de l'animal. C'est-à-dire que l'animal va vieillir plus vite si il est grand. Ex : Un chien géant est considéré comme sénior dès l'âge de 5 ans, un grand chien vers 6-7 ans un chien de taille moyenne vers 8-9 ans et un petit chien vers 10-11 ans.



Un animal qui vieillit demande forcément plus d'attention et surtout des visites régulières chez le vétérinaire, qui permettent de surveiller son état de santé et d'envisager des modifications de son régime alimentaire. Des mesures diététiques simple comme chez l'homme, peuvent freiner l'évolution de plusieurs affections chroniques, telles que les maladies dites rénales et cardiaques.

Vers une diminution des calories

En vieillissant, un animal de compagnie se dépense de moins en moins, l'inactivité fait qu'il aura beaucoup moins besoin d'absorber de calories. Une teneur modérée en matières grasses dans son alimentation est donc de mise pour faciliter le maintien d'un bon état corporel.

Observer l'apparence de votre animal

La masse musculaire, avec l'âge diminue pour laisser place à la graisse. Le poids peut ne pas varier mais son apparence oui, car il aura tendance à « s'empâter ». De ce fait, l'embonpoint apporte avec lui différentes maladies comme articulaires, respiratoires, cardiaques etc... Toujours être à l'affût donc de sa silhouette.

Bien choisir son alimentation

Il est prouvé le bienfait des antioxydants pour un bon vieillissement. Un aliment conçu pour les animaux séniors peut aider à lutter contre des maladies dégénératives, le déclin cognitif préserver une peau et un pelage sain, protéger contre l'arthrose etc... Plus le traitement adapté sera donné à votre animal, plus le vieillissement se passera en douceur. Donner un aliment enrichi en vitamine E et C par exemple, cela participe à la prévention du bien-être animal.

LA DANSEUSE

de Pierre-Emmanuel

Il y a 20 ans, on s'amusait de nos contes d'enfants.
Il y a 15 ans, l'histoire en a décidé autrement
Il y a 10 ans, on s'envolait aux quatre vents
Il y a 5 ans, on se retrouvait tels des amants.

Il y a 5 ans ; les souvenirs sont restés ;
mais le temps est passé.

Il y a 4 ans vers la culture je me suis tourné.
Et au passé, le dos, j'ai tourné.
Il y a 1an, le temps s'est envolé,
Mais voilà que nous sommes confinés.

Elle est curieuse cette valse des ans
Et cette vie qui change au gré du vent.
Pourtant, on vit au deuxième confinement
Que l'on eut ce beau pouvoir d'arrêter le temps

Ce temps qui m'échappait des mains
Je l'ai saisi par la photo et le dessin.
Un jour, un moment capté.
Un jour une histoire à inventer.

Le mal être du confiné,
Par le dessin s'en est allé.
Cette Nostalgie du passé,
Par la photo s'est immortalisée.

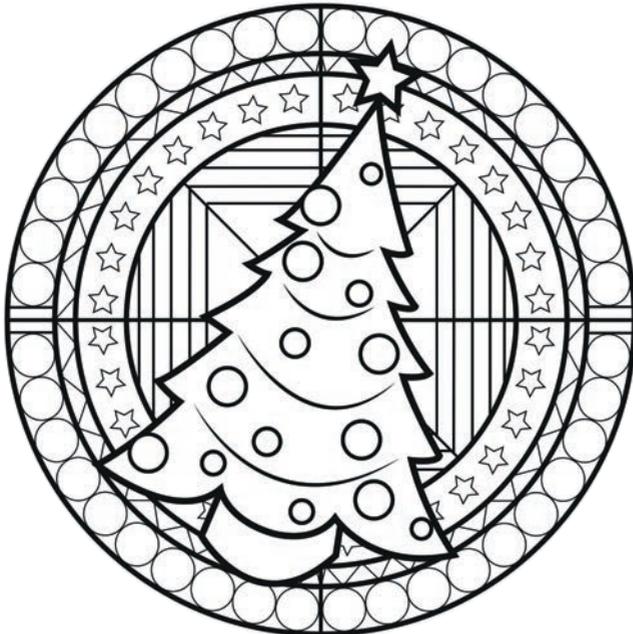
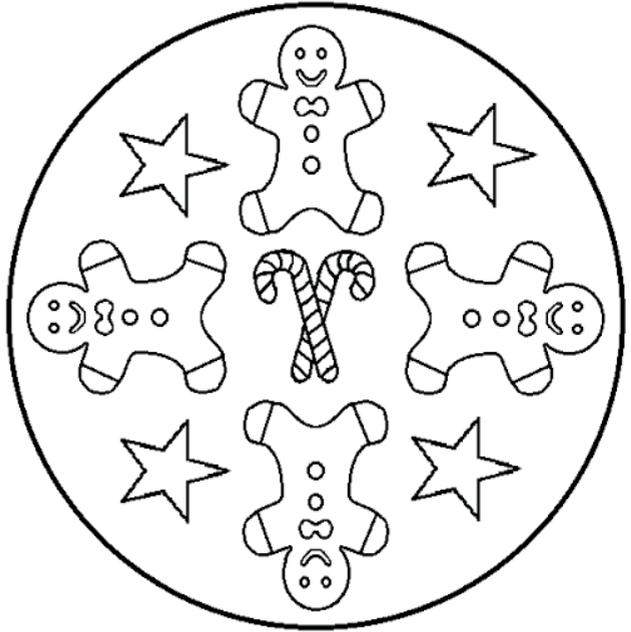
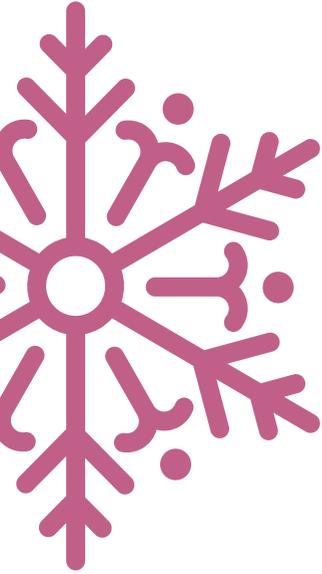
Elle est curieuse cette valse des ans.
Qui nous pousse à explorer le temps.
Un souvenir, un instant remémoré.
Un sourire, une part de soi retrouvée.

Pierre-Emmanuel POUBLANC, photographe
<https://www.makingof-photo.com>

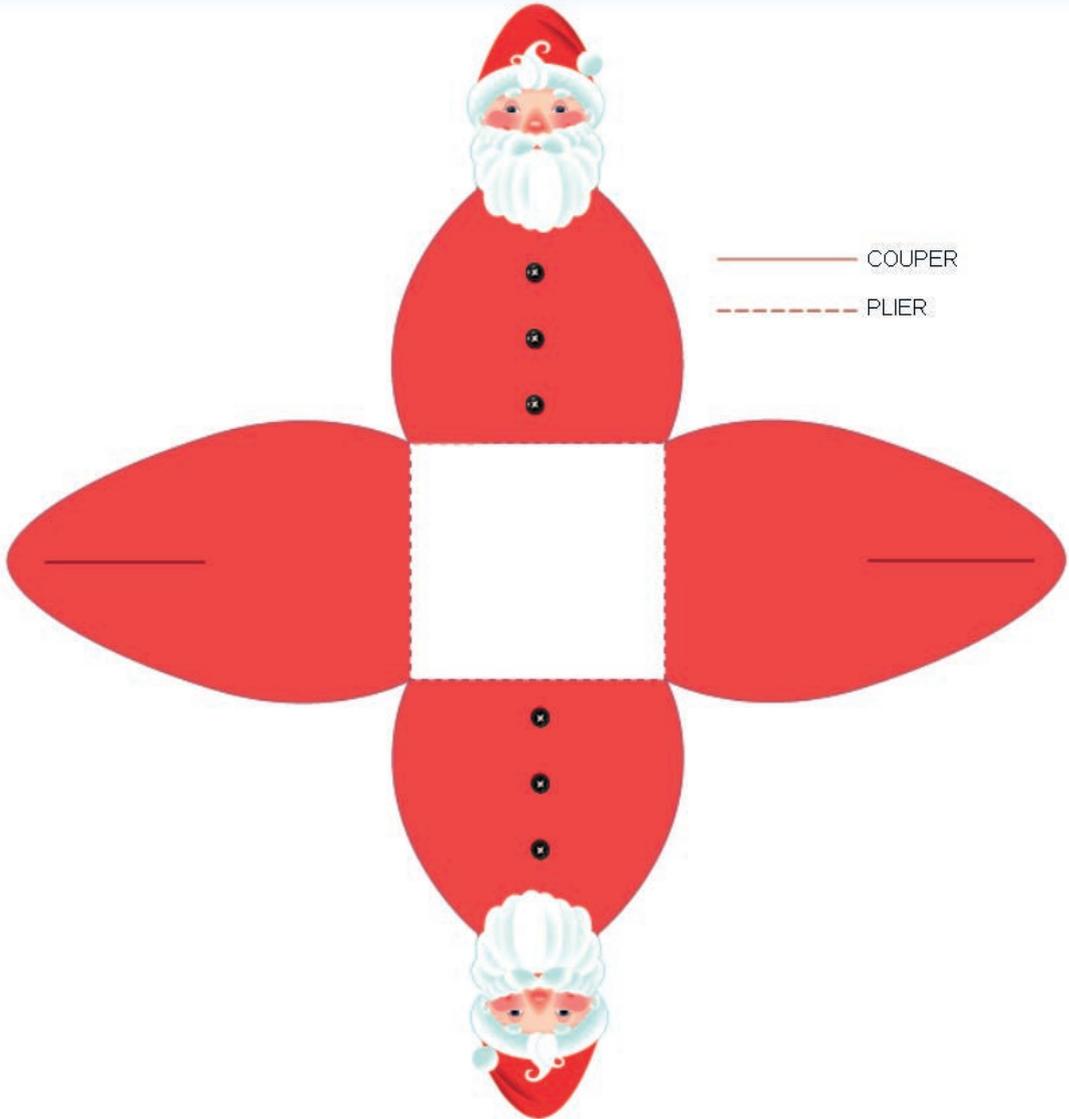


AU COLORIAGE!

Mettez en couleur les mandalas

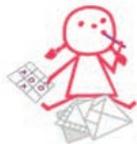


Amusez-vous !



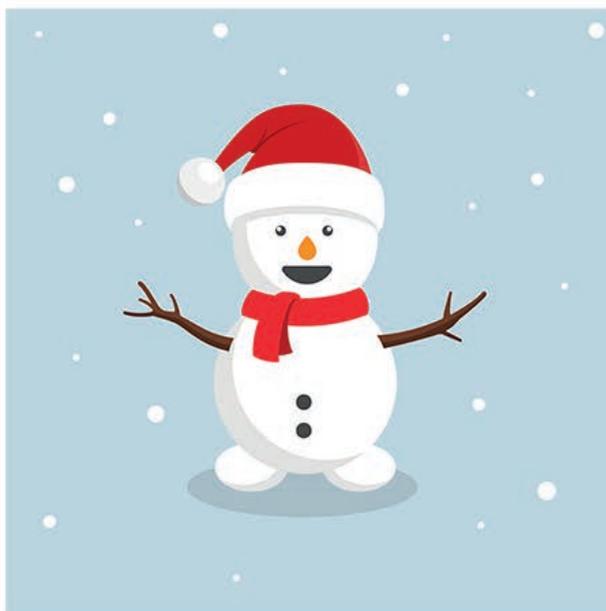
———— COUPER

- - - - - PLIER



LES 7 DIFFERENCES DU BONHOMME DE NEIGE DE NOËL

Trouvez les 7 différences entre ces deux images de Bonhomme de neige «Père Noël»



NOUS REMERCIONS

Nos Plumes

NOS SÉNIORS

Josseline pour son témoignage
Anne-Marie pour son amour des animaux
Marcelle pour son langage printanier
Patrick pour ses petites histoires
Aurélie pour le partage de son métier
Marie pour les questions sur le numérique

NOS BÉNÉVOLES

François & Francine pour leurs goûts culinaires
Christian Lebrun pour son actualité
Pierre-Emmanuel Poulanc pour sa création toute en poésie
Corinne pour son article Monalisa
Océane pour le numérique

NOS PARTENAIRES

Mélanie Baugard Art Thérapie
Savate Club Angoulême pour la boxe
Ouarda de la MJC Mosaïque
Nicolas RIETHAEGHE coach APA



CENTRE
ACTIVITÉ
PHYSIQUE
ADAPTÉE

NOS SOUTIENS FINANCIERS



VOUS VOULEZ DEVENIR BÉNÉVOLE
OU FAIRE PARTAGER VOS HISTOIRES PAR TÉLÉPHONE

CONTACTEZ LE
05 45 37 33 33

Monalisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS