

Fin d'année 2022

La gazette des aidants

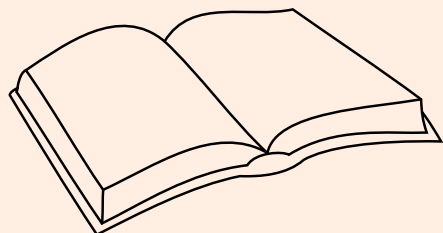
N°12





Sommaire

Editorial.....	1
Fruits et légumes de saison.....	2
Recettes de Noel.....	3
Champignons pour la guérison.....	7
Bricolage de Noel.....	9
Semaine Alsacienne.....	11
La légende de Saint-Nicolas.....	13
Retour sur votre année 2022.....	16
Les astuces de Grand-mère.....	19
Les vœux de nos praticiens.....	21
Un peu de détente.....	23
Faites marcher vos cellules grises.....	24
Les solutions.....	27
Les sources.....	29



EDITORIAL

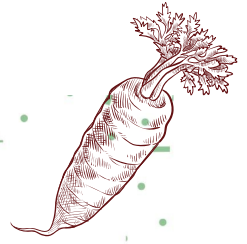


Chers aidants et chers aidés,
Et voilà encore une année passée à vos cotés.
Nous vous souhaitons la santé et nous serons
là pour y veiller !
N'oubliez pas qu'il est important de prendre
soin de vous et que vous le méritez.

Juliane, Audrey et Lorine

~~2022~~ = 2023

Fruits et légumes de saison



Décembre

LÉGUMES



Carotte



Céleri rave



Chou
(chou de Bruxelles,
chou frisé, chou-fleur...)



Oignon



Brocoli



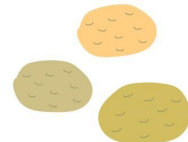
Courge



Poireau



Panais



Pomme de terre



Endive



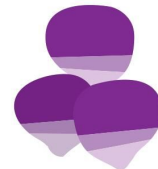
Topinambour



Épinard

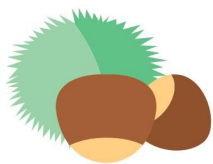


Betterave

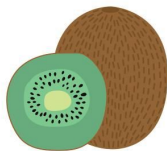


Navet

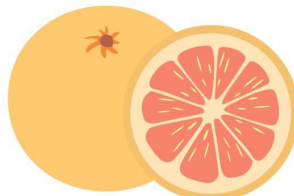
FRUITS



Châtaigne



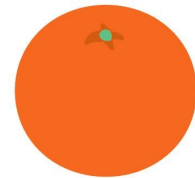
Kiwi



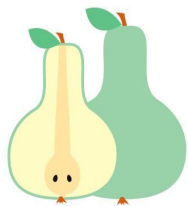
Pamplemousse



Mandarine



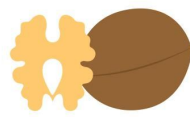
Orange



Poire



Pomme



Noix



Citron





Quelques recettes de Noël

Verrine de Noël aux crevettes et à l'avocat

Ingrédients: pour 6 personnes

- 350 g de crevettes roses
- 1 queue de homard cuite
- 3 avocats bien mûrs
- 3 tomates
- ½ citron (jus)
- 3 tiges d'aneth
- 10 cl de crème liquide entière très froide
- 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- sel et poivre



Préparation:

1. Entaillez en croix la partie arrondie des tomates, ébouillantez les 1 minute, rafraîchissez les, égouttez les et pelez les. Détaillez les en petits cubes après les avoir épépinées délicatement. Dans un saladier, salez, poivrez et arrosez d'huile les dés de tomate, mélangez et répartissez dans 6 verrines.

2. Pressez le ½ citron. Ouvrez en deux les avocats et prélevez en la chair. Mixez là avec la crème fraîche épaisse et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une purée fine. Assaisonnez là et disposez là sur les tomates.

3. Décortiquez les crevettes et la queue de homard, puis coupez celle-ci en petits morceaux et ajoutez l'ensemble sur l'avocat. Lavez, séchez et effeuillez l'aneth. Réservez 6 jolies pluches et ciselez le reste. Montez la crème liquide salée en une chantilly bien ferme.

4. Finissez de garnir les verrines avec l'aneth ciselé et la chantilly déposée à l'aide d'une poche à douille cannelée. Saupoudrez de piment d'Espelette et décorez d'une pluche d'aneth. Servez frais!

Le koulibiac

C'est un pâté en croûte russe préparé avec de la viande ou du poisson, des légumes (champignons, épinards, etc.), des œufs durs et du riz.

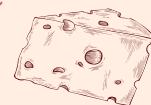
Pour la sauce:

- 20 cl de crème liquide
- 1 échalote hachée
- 5 cl de macvin-du-jura
- Paprika



Ingrédients : pour 4 personnes

- 15 cl de vin blanc Côte du Jura
- 1 échalote hachée
- Poivre
- 50 g de riz blanc
- 1 bloc de pâtes feuilletées
- 1 jaune d'œuf
- 1 jus de citron
- Sel ou sel fin
- 400 g de filets de saumon
- 150 g d'épinards
- 200 g de comté râpé



Préparation:

1. Rassembler le vin, le jus de citron, l'échalote, du sel, du poivre et faire mariner le saumon dedans. Faire cuire le riz. Décongeler les épinards, les saler et les faire sauter quelques minutes à la poêle. Mélanger le riz cuit et les épinards.
2. Préchauffer le four à 210°C (th.7). Abaisser la pâte feuilletée en forme de grand rectangle. Au centre, étaler le mélange riz-épinards puis poser le saumon (réserver la marinade) et parsemer de Comté râpé. Refermer la pâte en soudant bien les bords (mouiller un peu à l'eau si besoin).
3. Dorer la pâte avec le jaune d'œuf battu et enfourner 30 min environ.

Pour la sauce : faire réduire la marinade dans une casserole avec l'échalote et le Macvin. Ajouter la crème, le paprika et cuire encore quelques minutes pour épaissir. Servir le Koulibiac chaud, trancher et napper de sauce.



Verrines mousse framboise guimauve

Ingrédients: pour 4 personnes

- 1 l (4 tasses) framboises fraîches ou congelées
- 125 ml (1/2 tasse) sucre
- 1 pincée de sel
- 3 feuilles de gélatine, réhydratées dans de l'eau froide
- 250 ml (1 tasse) crème 35%
- 2 blancs d'œufs
- 60 ml (4 c. à table) beurre fondu
- 8 biscuits Graham, émiettés
- 8 guimauves



Préparation:

1. Dans une casserole, faites cuire les framboises, le sucre, la pincée de sel et laissez compoter.
2. Hors du feu, ajoutez aux framboises, les feuilles de gélatine essorée.
3. À l'aide du pied mélangeur, réduisez le tout en purée.
4. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, montez la crème jusqu'à texture ferme.
5. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, montez les blancs en neige ferme.
6. Dans la crème fouettée, à l'aide d'une spatule, incorporez le coulis de framboises préparé. Puis incorporez délicatement les blancs en neige.
7. Dans un bol, mélangez le beurre et les biscuits Graham.
8. Dans le fond d'un ramequin, verrine ou emporte-pièce, tassez le mélange de biscuits et beurre.
9. Répartissez sur le dessus la mousse préparée et réservez au réfrigérateur, 4 heures.
10. Au moment de servir, déposez 2 guimauves sur le dessus et à l'aide d'une torche, faites dorer les guimauves.



Recette sans sucre



Moelleux aux pommes sans sucre

Ingrédients: pour 6 personnes

- 300 g de farine
- 240 ml de lait
- 200 g de compote de pommes
- 3 œufs
- 80 g d'huile
- 1 pomme golden
- 11 g de levure
- zeste d'un citron



Préparation:

1. Pour réaliser cette recette aux pommes sans sucre, commencez par préchauffer le four à 170°C.
2. Amalgamez la compote de pommes dans un saladier. Ajoutez la farine, la levure, les œufs et l'huile. Mélangez pour obtenir une pâte bien homogène. Ajoutez le lait et remuez. Coupez la pomme en deux.
3. Enlevez le cœur de la pomme et découpez-la en petits dés. Placez les dés de pomme et le zeste de citron dans la pâte. Mélangez. Versez la pâte dans un moule à gâteau beurré et fariné. Enfournez pendant 45 minutes. Laissez tiédir puis démoulez. Dégustez tiède ou froid votre gâteau sans sucre.





Des champignons pour la guérison

Prendre des champignons pour lutter contre la dépression. Une nouvelle étonnante et pourtant vraie. Selon plusieurs chercheurs, la psilocybine, un puissant psychédélique présent dans certains champignons, soulagerait le cerveau des personnes souffrant de dépression.

La psilocybine est un psychotrope présent dans certains champignons. Cette substance hallucinogène, dont les effets sont comparables à certaines drogues, modifie les perceptions de celui qui en consomme et peut provoquer des distorsions visuelles et auditives.

Les résultats, issus de deux études et basés sur des scintigraphies cérébrales de 60 personnes, ont montré que cet hallucinogène réduisait les connexions dans les zones cérébrales liées à la dépression et augmentait les connexions avec d'autres régions du cerveau.

La psilocybine pourrait traiter d'autres maladies mentales

Autre avantage de ce "champignon magique" selon les chercheurs : la psilocybine pourrait bientôt soigner d'autres troubles mentaux.

"Nous avons découvert un mécanisme fondamental qui montre que la thérapie psychédélique fonctionne non seulement pour la dépression, mais aussi pour d'autres maladies mentales, telles que l'anorexie ou la toxicomanie. Nous devons maintenant tester si c'est le cas, et si c'est le cas, alors nous avons trouvé quelque chose d'essentiel", précise le professeur Carhart-Harris.

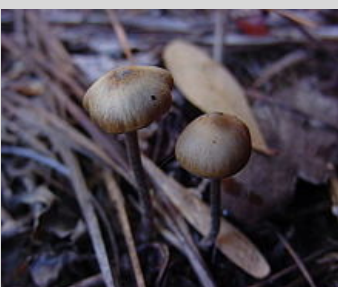
Bien entendu, les patients souffrant de dépression ne doivent jamais prendre de psilocybine seuls. Ces résultats découlent d'essais contrôlés.

Dans une nouvelle étude, des chercheurs de Yale montrent qu'une seule dose de psilocybine administrée à des souris a provoqué une augmentation immédiate et durable des connexions entre les neurones au niveau de la colonne vertébrale et du cortex frontal médian. Les résultats ont été publiés dans la revue Cell-Neuron.

Dans des études précédentes, une atrophie synaptique avait été relevée dans le cortex préfrontal chez les patients souffrant de dépression ou de stress chronique, soit une réduction du nombre de connexions neuronales. Une perte cellulaire, non négligeable, qui contribue notamment à l'apparition de troubles cognitifs, émotionnels et mnésiques. Sachant cela, l'étude s'est concentrée sur les potentiels de la psilocybine pour augmenter la densité des épines dendritiques - de petites protubérances trouvées sur les cellules nerveuses qui facilitent la transmission d'informations entre les neurones.

À l'aide d'un microscope confocal à balayage laser, les chercheurs ont observé les fameuses épines dendritiques de souris vivantes pendant plusieurs jours. Ils ont ainsi constaté une augmentation du nombre d'épines dendritiques et de leur taille dans les 24 heures qui ont suivi l'administration de psilocybine. « Nous avons non seulement vu une augmentation de 10 % du nombre de connexions neuronales, mais elles étaient également en moyenne environ 10 % plus grandes, donc les connexions étaient également plus fortes », explique Alex Kwan, professeur de psychiatrie et de neurosciences à Yale et auteur principal de l'étude. De plus, ces changements étaient toujours présents un mois plus tard.

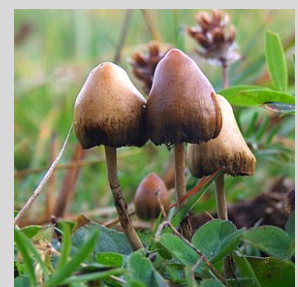
Néanmoins, l'étude précise qu'il n'est pas encore possible de savoir si ces résultats pourront être extrapolés aux humains. La prudence est de rigueur.



Psilocybe atlantis



Psilocybe crobula



Psilocybe crobula

Bricolages de Noël

Boules de Noël personnalisés

Matériel :

- 1 assortiment de 10 boules en plastique transparentes 5 cm ,
- 3 assortiments de pompons (48 pcs) aux couleurs de Noël,
- des paillettes,
- de la fesse neige libre,
- 1 tube de colle,
- de la ficelle, cordelette ou du ruban.



Etape 1

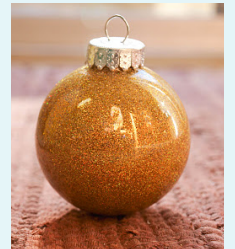


Etape 2

Etape 3

La pailleté :

- Versez de la colle dans votre boule (si vous voulez que vos paillettes soit collés a votre boule dans le cas contraire versez votre neige directement a l'intérieur)
- Une fois la colle à l'intérieur, tournez la boule dans tous les sens jusqu'à ce que la colle ait recouvert toute la surface de la boule.
- Ajoutez ensuite les paillettes et faites comme avec la colle.
- Laissez ensuite sécher la colle et votre boule de Noël est prête.



La rembourré :

- Placez vos pompons dans les deux côtés de la boule en plastique et refermez la boule.
- Vous pouvez ajouter des paillettes.

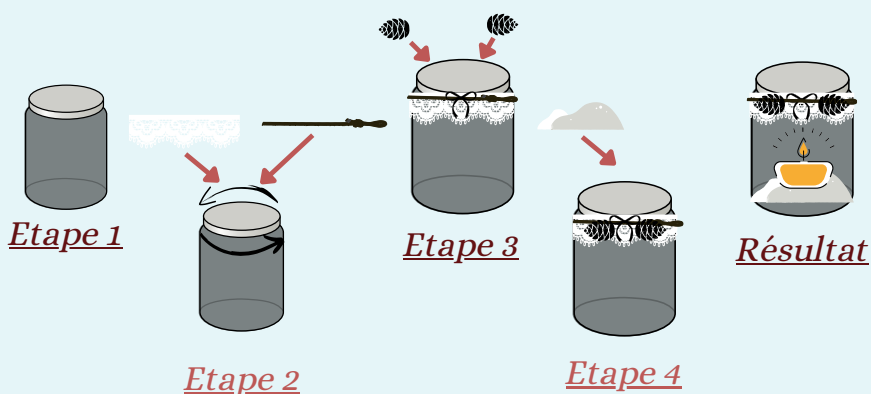


La chocolaté : (idée cadeau)

- Vous aurez besoin en plus : de chocolat en poudre de bonne qualité classique ou chocolat blanc (Van Houtten, Milka...), des décorations en sucre (des perles en sucres, vermicielles colorés, flocons de neige ou ce que vous voulez) et des mini chamallows ou des smarties, ou des mini caramels...ce que vous avez sous la main
- Commencer par bien nettoyez l'intérieur des boules.
- Bloquez les boules dans un récipient histoire qu'elles ne bougent pas lors du remplissage.
- Versez le cacao à l'aide d'un entonnoir. Remplissez environ la moitié de la boule. Rajoutez les décorations en sucre en couches.
- Rajoutez les marshmallow à la fin pour qu'ils puissent « bloquer » et empêcher les décorations en sucre et le cacao de bouger.
- Introduisez le capuchon métallique pour fermer la boule et décorez avec l'étiquette découpée et attachée à la ficelle.



Bougeoir de Noël



1. Prendre des petits bocaux, du sable de couleurs, de la colle, des petites pommes de pins, du fil, du tissu et des bougies.
2. Faites le tour des bocaux avec le tissu puis fixez avec du fil en faisant un joli nœud.
3. Prenez 2 petites pommes de pins et collez les de chaque côté du nœud puis laissez sécher.
4. Mettre un peu de sable dans les bocaux et tapotez un peu pour avoir une surface plate.
5. Placez une bougies dans chaque bocal et c'est terminé !

Boule à neige

Le matériel dont vous aurez besoin :

- Un pot de verre, pot de confiture, pot à cornichon...
- Une figurine à intégrer à votre création
- De la peinture acrylique
- De la colle résistante à l'eau ou de la colle forte
- Des paillettes argentées ou de la neige
- De la glycérine (Pharmacie)
- De l'eau



1. Commencez la fabrication de votre boule de neige en peignant votre figurine.
2. Ajoutez une pincée de neige dans le pot
3. Remplissez (presque) le pot avec de l'eau et ajoutez un peu de glycérine, quelques gouttes, elle aidera la neige à flotter
4. Collez la figurine dans le couvercle du pot avec la colle forte
5. Mettez de la colle sur le contour du couvercle
6. Refermez et laissez sécher 10 minutes
7. Retournez le pot et regardez la neige tomber !



Une semaine Alsacienne



Du 24 au 28 octobre 2022, 12 binômes aidants et aidés ont profités d'un séjour de répit en Alsace.

Séjour accompagné de deux aides soignantes : Brigitte et Caroline et de l'équipe de la plateforme de répit.

En collaboration avec le centre de vacances Le Mittel à Mittelwihr, nous avons préparé un programme d'activités pour la semaine.

Ce séjour est organisé en partenariat avec l'ANCV et le programme "seniors en vacances".

Balades et visite de Mittelwihr, Riquewihr et Colmar.

Le partage, la solidarité et la convivialité furent les maîtres-mots.

Quelques photos du séjour !



MITTELWIHR



LE MITTEL HÔTEL



**JEAN SIGEGLER
CAVISTE/VITICULTEUR**



**PRÉPARATION
BAECKEOFFE**



BENNIWIHR



**ÉGLISE DE
BENNIWIHR**



**VITRAUX DE
L'ÉGLISE DE
BENNIWIHR**



**VIERGE DE L'ÉGLISE
DE BENNIWIHR**



COLMAR



**SOIRÉE
ALSACIENNE**



**LA MAISON DES
TÊTES**



LES VIGNES



RIQUEWIHR



**BOUTIQUE
FÉRIE DE NOËL**



**MARCHE ENTRE
AIDANTS**



**NÉCROPOLE
NATIONALE
DE SIGOLSHEIM**

Le Saint-Nicolas

LA COMPLAINTE DE ST NICOLAS

Il était trois petits enfants
Qui s'en allaient glaner aux champs.
S'en sont allés, s'en sont venus,
Que sur le soir se sont perdus...

S'en sont allés chez le boucher.
« Boucher, voudrais-tu nous loger ?
Entrez, entrez, petits enfants,
Il y a de la place assurément.»

Ils n'étaient pas sitôt entrés,
Que le boucher les a tués,
Les a coupés en petits morceaux,
Mis au saloir comme pourceaux.

Saint Nicolas au bout d'sept ans,
Saint Nicolas vint dans ce champ.
Il s'en alla chez le boucher :
« Boucher, voudrais-tu me loger ? »

« Entrez, entrez, saint Nicolas,
Il y a d'la place, il n'en manque pas. »
Il n'était pas sitôt entré,
Qu'il a demandé à souper.

« Voulez-vous un morceau d'jambon ?
Je n'en veux pas, il n'est pas bon.
Voulez vous un morceau de veau ?
Je n'en veux pas, il n'est pas beau !

Du p'tit salé je veux avoir,
Qu'il y a sept ans qu'est dans l'saloir.
Quand le boucher entendit cela,
Hors de sa porte il s'enfuya.

« Boucher, boucher, ne t'enfuis pas,
Repens-toi, Dieu te pardonnera. »
Saint Nicolas posa trois doigts.
Dessus le bord de ce saloir :

Le premier dit: « J'ai bien dormi ! »
Le second dit: « Et moi aussi ! »
Et le troisième répondit :
« Je croyais être en paradis ! »



Selon la légende, 3 petits enfants partis glaner aux champs se perdirent sur le chemin du retour. Ils aperçurent de la lumière sortir des fenêtres d'une maison. Ils se rapprochèrent et frappèrent à la porte. Un homme leur ouvrit la porte et leur promit l'hospitalité pour la nuit. Il s'agit en fait d'un boucher.

Sitôt entrés dans la maison, les 3 petits enfants furent tués par le boucher. Avec son grand couteau, il les découpa en petits morceaux avant de les mettre dans son saloir, pour en faire du petit salé.

Quelques temps plus tard, Saint Nicolas passa par là et frappa lui aussi à la porte du boucher. Celui-ci le laissa entrer puis l'invita à dîner. St Nicolas lui demanda du petit salé. Le boucher compris alors qu'il était démasqué, donc pris au piège, il décida de tout avouer. Saint Nicolas plaça 3 doigts au-dessus du saloir de petit salé. Et il ressuscita ainsi les 3 petits enfants.

Afin de punir le boucher, St Nicolas l'enchaina à son âne. Il devint alors le Père Fouettard, un être mauvais et violent qui punit les enfants désobéissants. Il est habillé tout en noir avec une barbe noire, tout l'opposé de St Nicolas qui lui est vêtu de vêtements colorés et d'une barbe blanche qui lui donnent l'image d'une personne bienveillante.

Saint-Nicolas de port et sa basilique



Un peu d'histoire

En 1090, Aubert de Varangéville, un chevalier lorrain, aurait volé une phalange de St Nicolas à la basilique San Nicola de Bari, en Italie du Sud, avant de la ramener en Lorraine. Il s'agirait en fait d'une phalange de la main droite de Saint Nicolas qui lui aurait permis de ressusciter les 3 enfants tués par le boucher.

C'est d'abord dans une petite église que cette relique est conservée. Puis, c'est au XVème siècle qu'une grande basilique en l'honneur de St Nicolas fut construite. Depuis, la basilique de Saint-Nicolas-de-Port détient la relique de celui qui est considéré comme le Saint Patron de la Lorraine. Saint-Nicolas-de-Port est à l'époque la capitale économique du Duché de Lorraine, ses nombreuses foires et marchés attirent beaucoup de marchands d'Europe.

Pèlerinage à Saint-Nicolas-de-Port

De nombreux miracles sont attribués à saint Nicolas. Le plus marquant est certainement celui du Sire de Réchicourt : fait prisonnier lors d'une croisade dans un pays lointain, le Sire de Réchicourt prie chaque soir saint Nicolas de le délivrer de sa prison. Un 5 décembre, vers 1240, en pleine nuit, il est réveillé par le froid. Il n'est plus dans son cachot mais devant l'entrée de l'église de Saint-Nicolas-de-Port, aujourd'hui devenue basilique. Depuis cette époque, une procession aux flambeaux est organisée chaque année, dans la basilique pour remercier le saint Patron.

Chanson de Saint-Nicolas

Saint Nicolas mon bon patron,
Apportez moi des macarons,
Des biscuits pour les p'tites filles,
Des marrons pour les garçons,
Des mirabelles pour les d'moiselles,
De beaux rubans pour les mamans,
Du tabac pour les papas,
Des lunettes pour les grands pères,
Des halettes pour les grands mères
Un pot de fleurs pour ma chère soeur
Un baiser pour mon petit coeur.

1 question = 1 réponse



Saint-Nicolas en violet ou en rouge ?

L'habit de St Nicolas est le plus souvent représenté en rouge ou en violet, selon les époques et les régions.... Comme c'était un Evêque, c'est peut-être dans la symbolique des couleurs liturgique qu'il faut rechercher l'origine de la couleur de son costume.

Le rouge est la couleur du don et de l'amour. Il est utilisé pour le dimanche des Rameaux, le Vendredi saint, le jour du Sacré-Cœur, la pentecôte et les fêtes des martyrs...

Le violet est un mélange de rouge et de bleu. Ces deux couleurs correspondent dans les codes de l'iconographie religieuse à la divinité (le bleu) et à l'humanité (le rouge). Le violet de l'Avent nous rappelle que le Verbe s'est fait chair, que Dieu s'est fait homme. Le violet se porte pendant l'Avent et le Carême....

Pourquoi le Saint-Nicolas a une crosse ?

Si Saint Nicolas est représenté vêtu de l'habit ecclésiastique, de la mitre et de la crosse, c'est parce qu'avant de devenir le protecteur des enfants sages, il fut évêque d'une ville d'Asie mineure au IVème siècle.

Pourquoi Saint-Nicolas est un saint ?

Saint-Nicolas serait donc turc, né au IIIème siècle en Asie mineure. Il est devenu évêque, au début de la chrétienté, et habite sur une île nommée Saint-Nicolas. Si la Saint-Nicolas a lieu le 6 décembre, c'est parce que Nicolas de Myre meurt un 6 décembre, autour des années 300.

Où célèbre ton la Saint-Nicolas ?

En Europe, ces fêtes ont également lieu chez les voisins du Grand Est, en Allemagne, en Belgique et au Luxembourg, mais également en Autriche, aux Pays-Bas, en Pologne, en Suisse...

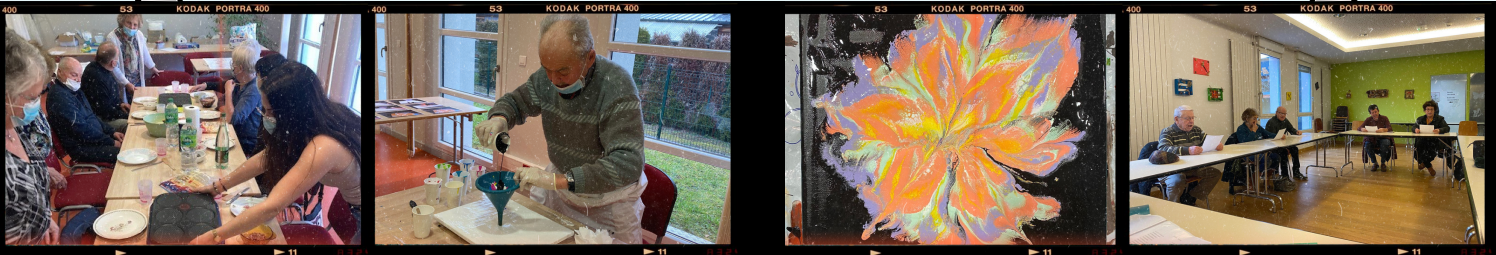
Quelle est la légende du père fouettard ?

À l'origine, le père Fouettard est associé à saint Nicolas comme étant le méchant qui distribue des punitions aux enfants désobéissants, alors que son compagnon offre des douceurs aux enfants sages. Il apporte avec lui un martinet pour les fouetter et un sac de friandises.



Retour sur votre année 2022

Janvier



Mars



Mai



Juillet



Septembre



Novembre



Février



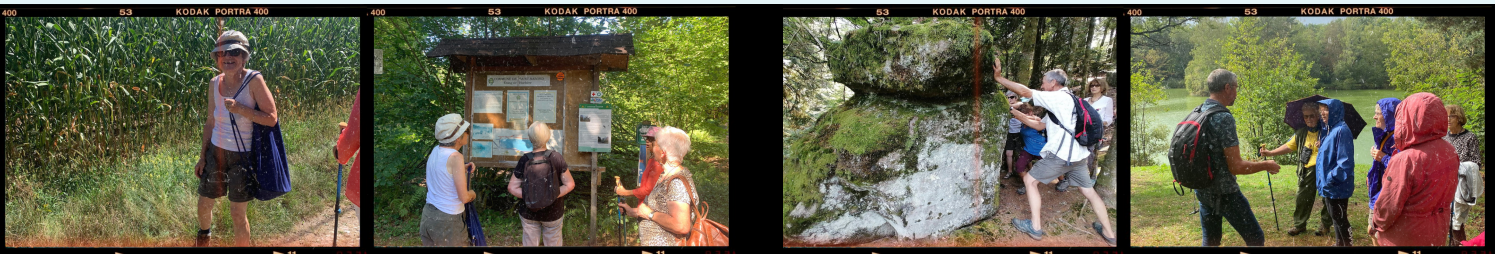
Avril



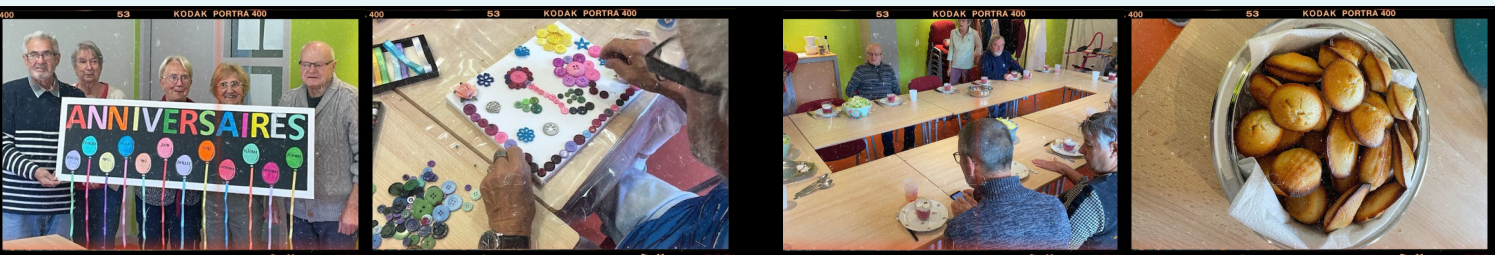
Juin



Août



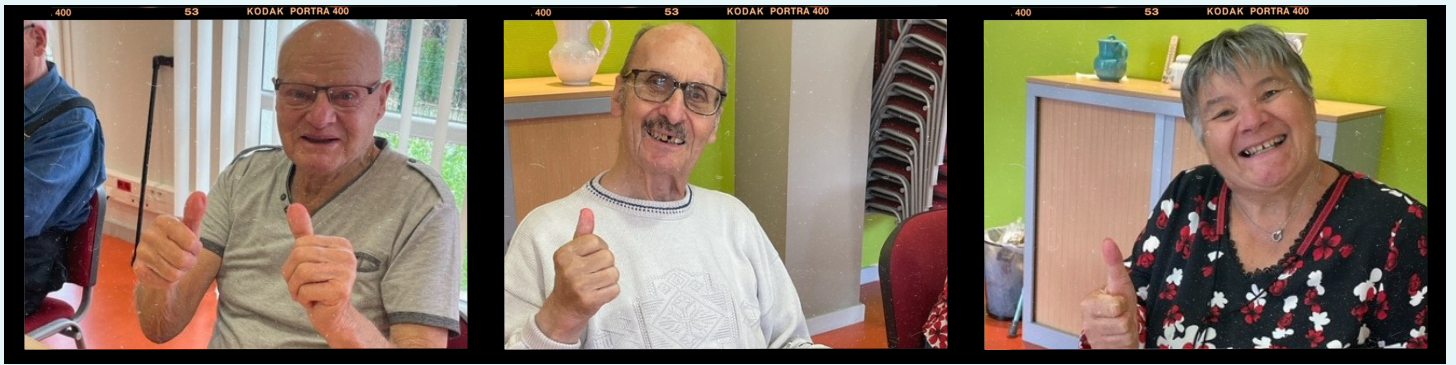
Octobre



Décembre



Mais surtout.. une année de sourires !!!!



Merci pour tous ces bons moments partagés et à l'année
prochaine pour de nouveaux !

Astuces de grand mère



Astuce 1 : Enlever du marqueur sur du cuir

Du marqueur indélébile s'est malencontreusement oublié sur le beau canapé en cuir beige ?

Pour enlever du marqueur sur du cuir, prenez un spray pour cheveux que vous appliquerez sur la tâche.

Puis, avec une éponge humide, frottez légèrement pour finir d'enlever la trace du marqueur.

Le cuir sera impeccable, sans plus aucune séquelle !

Astuce 2 : Traiter ses lèvres et sa gorge en même temps

On peut avoir de belles lèvres et un mal de gorge en même temps mais il existe une solution pour traiter les deux

Faire mariner des pétales de rose dans du miel pendant une heure et appliquer sur les lèvres. Manger aussi une cuillère trois fois par jour pour le mal de gorge.

Astuce 3 : Nettoyer la pierre d'un appareil à Pierrade

Pour nettoyer facilement et directement la pierre de votre appareil à Pierrade : Dès que le souper est terminé et que la pierre est encore à moitié chaude, on coupe un citron en deux et on frotte la pierre avec le citron, cela a pour effet de figer les croûtes de graisses collées sur la pierre, ensuite, il ne vous reste plus qu'à racler la pierre à l'aide d'un petit grattoir approprié et votre Pierrade est toute nettoyée. Cela prend cinq minutes maximum et vous permet de différer au lendemain un petit rinçage à l'eau de la pierre.

Astuce 4 : Faire briller sa baignoire

Pour faire briller sa baignoire, il faut bien la mouiller partout avec de l'eau très chaude. Verser ensuite beaucoup d'essence térébenthine sur un chiffon très doux.

Il n'est pas nécessaire de frotter, il faut juste en passer partout et rincer à l'eau claire. On peut éviter de rincer mais l'odeur peut déranger.

Ou

Quand une baignoire commence à avoir un certain âge, même si elle est propre, elle devient terne. On peut lui redonner un coup d'éclat et la faire briller simplement en passant un chiffon imbibé d'essence térébenthine sur toute la surface. Bien ventiler la pièce lors de cette opération.

Astuce 5 : Faire réduire ses gamma GT

Lorsqu'on fait une analyse de sang et que les gammas GT sont élevés, il y a plusieurs causes mais souvent il s'agit d'un problème de consommation d'alcool trop élevé. Il peut s'agir aussi de tout à fait autre chose aussi, seul le médecin le déterminera.

Pour les faire diminuer (en dehors de la cause principale), il faut éviter l'alcool ou le médicament responsable et faire une cure de citrate de bétaine

Astuce 6 : Eviter qu'un mascara ne durcisse

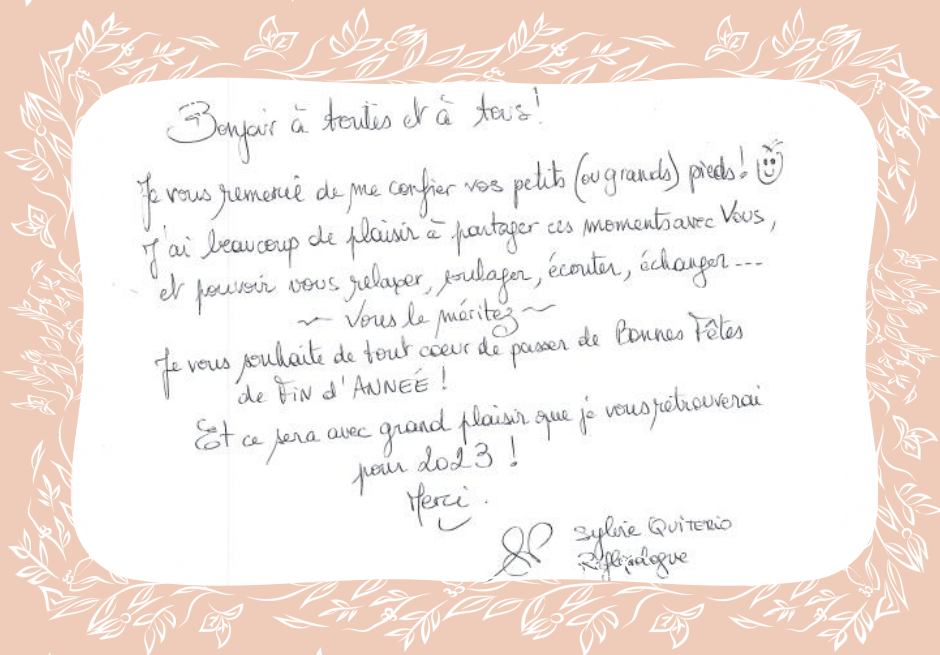
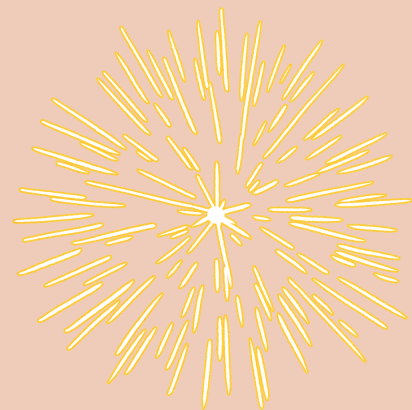
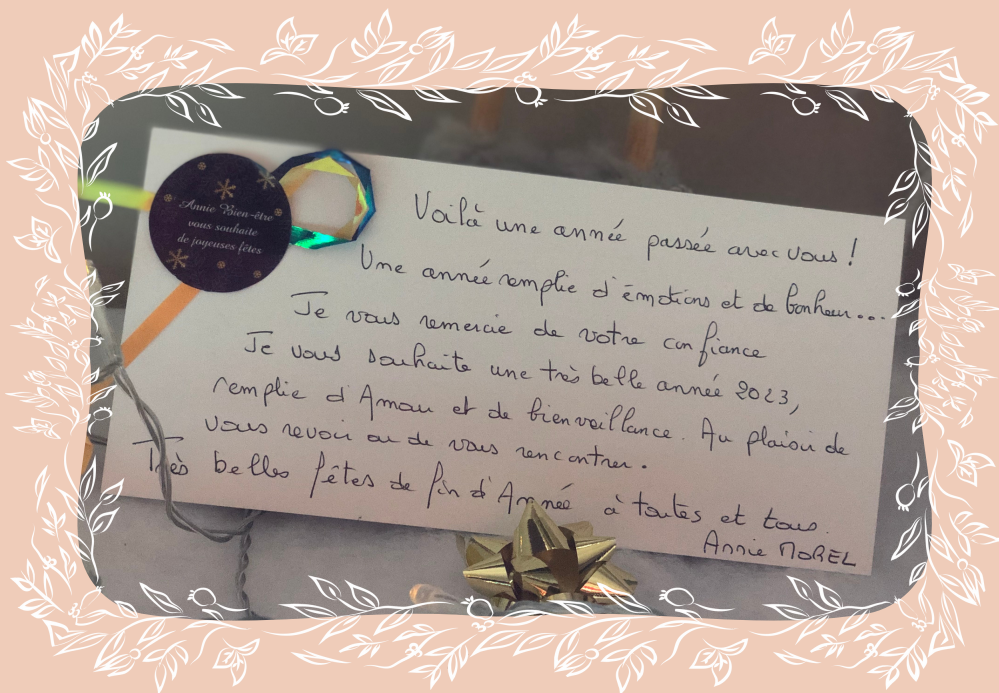
Souvent on est obligée de jeter un mascara parce qu'il est sec alors qu'il y a plein de produit encore dedans.

Pour éviter ce problème, il suffit de mettre deux à trois gouttes d'huile d'olive dans le tube avant que le mascara ne sèche et on pourra l'utiliser jusqu'à la fin.

Astuce 7 : Redonnez de l'éclat à vos chaussures en cuir

les vieilles bottes en cuir auront l'air comme neuves, si vous les frottez avec des collants en nylon. Faites-le avec un mouvement circulaire. Une goutte d'huile d'olive peut être ajoutée en guise d'hydratant.

Les vœux des intervenants



Bonjour à toutes et à tous!

Je vous remercie de me confier vos petits (ou grands) papiers! 😊
J'ai beaucoup de plaisir à partager ces moments avec Vous,
et pouvoir vous relayer, soulager, écouter, échanger...

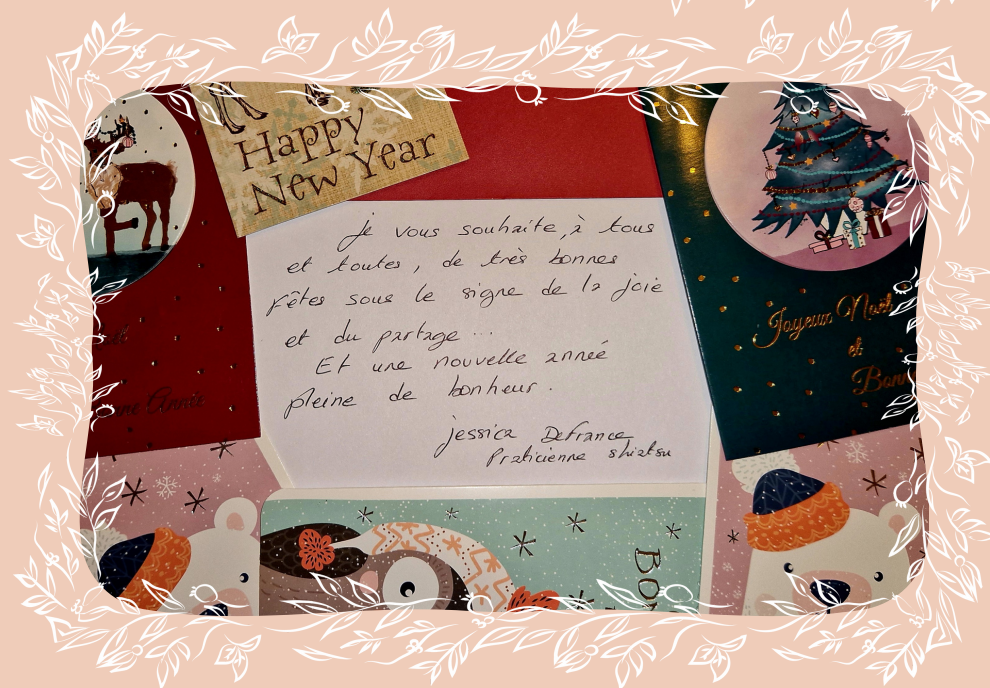
~ Vous le méritez ~

Je vous souhaite de tout cœur de bonnes Fêtes
de FIN d'ANNÉE!

Et ce sera avec grand plaisir que je vous retrouverai
pour 2023!

Merci.

Sylvie Guiteras
Ergothérapeute





Bonnes Fêtes
de Noël et
Nouvel an
à tous les adhérents
ainsi qu'aux
animatrices.

S. Sabelle (Bao-Pao)



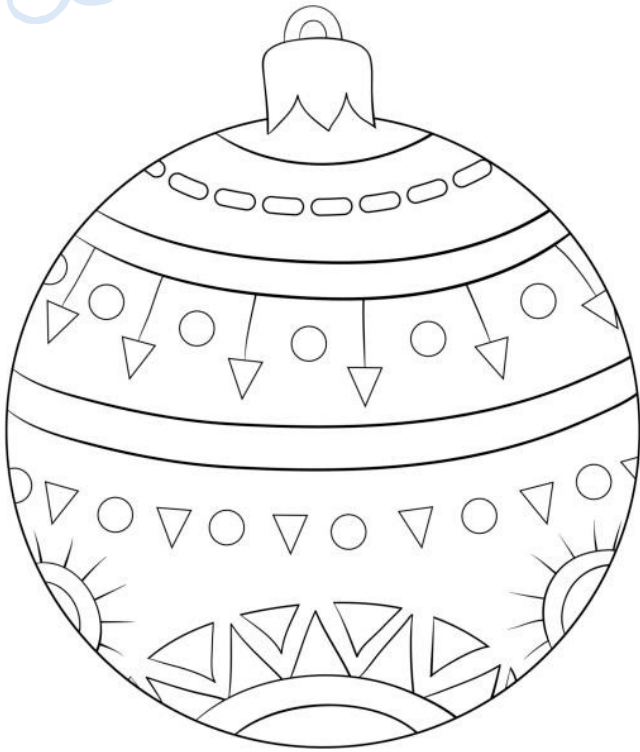
Je vous souhaite à tous mes meilleurs
vœux de bonheur et surtout de santé
pour l'année 2023.

Au plaisir de vous revoir et vous
rencontrer au sein de la plateforme.

Candice DUVAL
Psychologue



Un peu de détente...



www.coloriage.info



Faites marcher vos cellules grises

Mon beau sapin

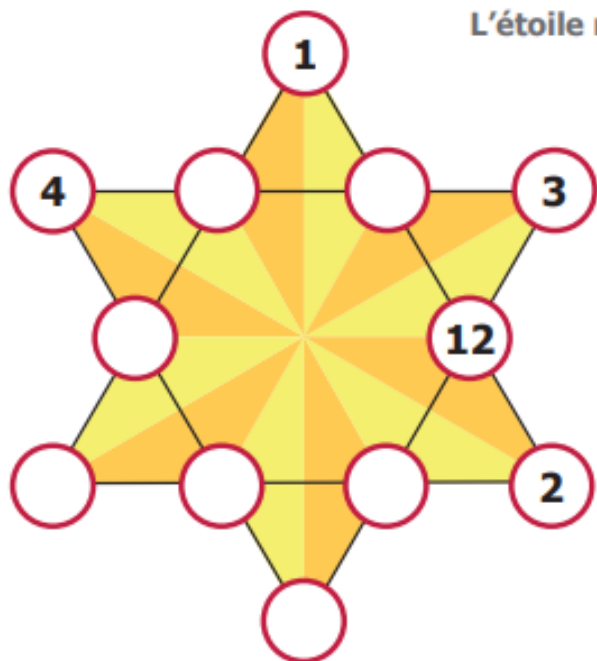
Fonctions cognitives sollicitées : calcul, logique, analyse

Vous êtes chargé(e) d'acheter les décorations pour deux sapins de Noël.

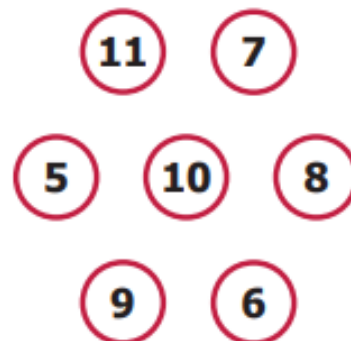


Vous avez un budget précis de **30 euros** par sapin. Que choisissez-vous sachant que vous devez avoir pour chaque sapin 1 étoile, 1 guirlande lumineuse, 1 guirlande classique et 4 boules ?

L'étoile magique



Placez les nombres de **5 à 11**. La somme de chaque ligne doit être égale à **26**.



Les sudokus

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

Facile

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

Moyen

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

Difficile

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

Diabolique

Saurez vous déchiffrer ces rebus?

A = K

Fruit vert



Literie

QQQQ

QQQQ

QQ

Dialogue

T

mar

Crêpes



A NI 

1 an de plus

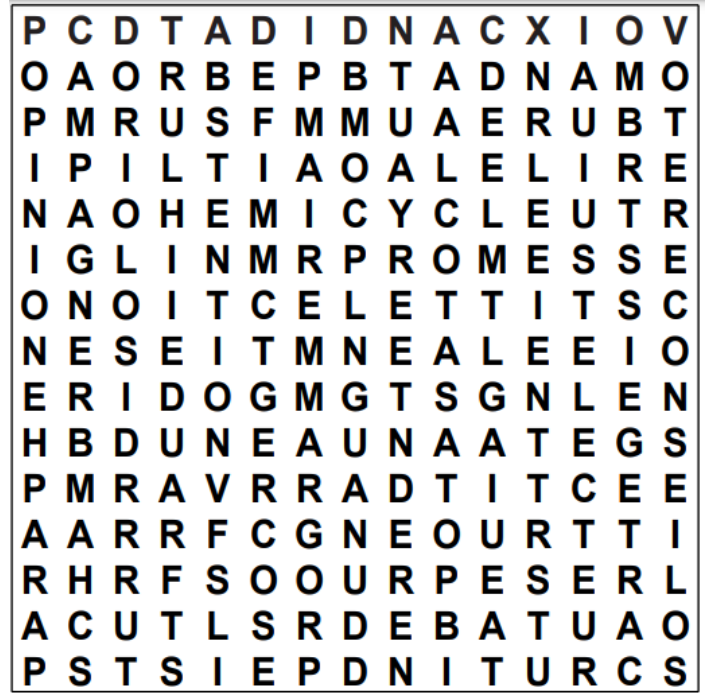
NUIT

Sommeil perturbé

Mots mêlés

Thème: l'eau dans tous ses états

Thème: Election



AMPLE
AQUAGYM
AQUATIQUE
ATOLL
BAINS
BARQUE
BASSIN
BLEU
BOIRE
BORD
BRASSE
BULLE
CALANQUE
CASCADE
CORNE

DIGUE
DOUCHE
ETANG
EUREKA
FLOTTER
GROG
HAMMAM
JACUZZI
JETSKI
KAYAK
LAGON
LAGUNE
MARE
MOULE
NATATION

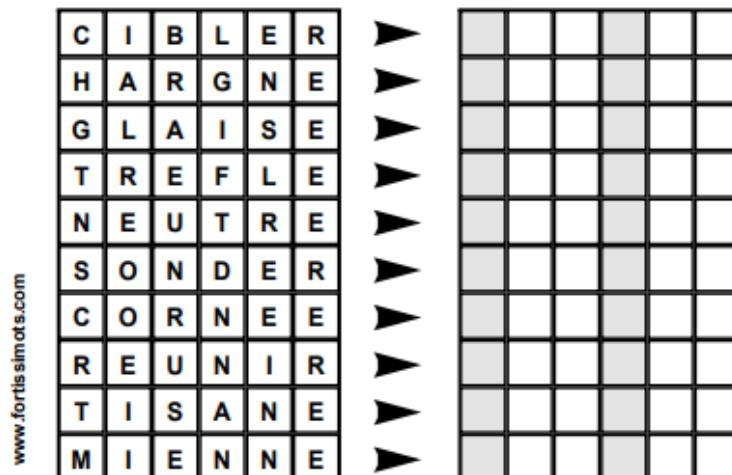
PECHE
PEDALO
PISCINE
PLONGEE
RAFTING
RIVIERE
SAUNA
SOURCE
SPA
THERMES
TITRE
TRIMARAN
VAGUE
VALSER
VOILE

ABSTENTION
BULLETIN
BUREAU
CAMP
CAMPAGNE
CANDIDAT
CARTE
CHAMBRE
CONSEIL
COUT
DEBAT
DEFI
DEPUTE
DROIT

ELECTEUR
ELECTION
ELIRE
FRAUDE
HEMICYCLE
ISOLOIR
LISTE
MAIRE
MANDAT
OPINION
PARAPHE
PARLEMENTAIRE
PARTI

PESER
PROGRAMME
PROMESSE
RANG
SCRUTATEUR
SCRUTIN
SENATEUR
SIEGE
SLOGANS
SONDAGE
SUFFRAGE
TOUR
VOIX
VOTER

Anagramme = Mot obtenu par transposition des lettres d'un autre mot



TROUVEZ LES ANAGRAMMES DES 10 MOTS DE LA GRILLE DE GAUCHE POUR FORMER VERTICALEMENT DANS LA GRILLE DE DROITE LE NOM DE DEUX MASSIFS MONTAGNEUX DANS LES ALPES FRANÇAISES.

Les solutions



Charades

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 fait mal
Mon deuxième fait « miaou »
Mon troisième est un amusement
Mon tout permet de bien dormir

COUP
CHAT
JEU
COUCHAGE

Mon premier est une boisson
Mon deuxième n'est pas beau
Mon troisième n'est pas juste
Mon quatrième est une négation
Mon tout est fixe à la maison et mobile dans ma poche

THE
LAID
FAUX
NE
TELEPHONE

Mon premier est une note de musique
Mon deuxième est très apprécié par les asiatiques
Mon troisième est une attache
Mon tout est indispensable à la fabrication du pain

FA
RIZ
NOEUD
FARINE

Mon premier éclaire les bateaux quand ils rentrent la nuit au port
Mon second c'est ce qui sert à tenir les voiles
Mon troisième est l'outil qui coupe le bois
Mon tout est l'endroit où l'on achète les médicaments

PHARE
MAT
SCIE
PHARMACIE

Mon premier est la 11^{ème} lettre de l'alphabet
Mon deuxième est l'endroit où logent les oiseaux
Mon troisième est apprécié des chiens
Mon tout mange les hommes

K
NID
BALLE
CANNIBAL

Mon premier est un animal de compagnie
Mon deuxième est à eux
Mon tout est craint en été

CHAT
LEUR
CHALEUR

Mon premier n'est pas froid
Mon deuxième entoure le cou
Mon troisième débute l'alphabet
Mon tout se mange beaucoup à Pâques

CHAUD
COL
A
CHOCOLAT

Mon premier tourne
Mon deuxième amuse
Mon tout est une couleur

ROUE
JEU
ROUGE

Calcul mental

Adapter la recette au nombre de personnes indiqué

Recette du moelleux au chocolat

Ingrédients pour 6 personnes	Ingrédients pour 30 personnes
4 oeufs	20 oeufs
60 g de beurre	300 g de beurre
300 g de chocolat	1,5 kg de chocolat
50 g de farine	250 g de farine
100 g de sucre	500 g de sucre
½ verre de lait	2,5 verre de lait
½ sachet de levure chimique	2,5 sachet de levure chimique

Sudokus

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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

DIABOLIQUE

UNE petite MOUSSE ?

Fonctions cognitives sollicitées : calcul, observation, logique

1)



$$(3 \times 0,25) + (2 \times 0,33) + (2 \times 0,5)$$

$$0,75 + 0,66 + 1 = \mathbf{2,41 \text{ litres}}$$

Table d'Annick



$$(1 \times 0,25) + (2 \times 0,33) + (3 \times 0,5)$$

$$0,25 + 0,66 + 1,5 = \mathbf{2,41 \text{ litres}}$$

Table de Jacques



$$(3 \times 0,25) + (3 \times 0,33) + (1 \times 0,5)$$

$$0,75 + 0,99 + 0,5 = \mathbf{2,24 \text{ litres}}$$

Table de Michel



$$(3 \times 0,25) + (1 \times 0,33) + (3 \times 0,5)$$

$$0,75 + 0,33 + 1,5 = \mathbf{2,58 \text{ litres}}$$

Table de Françoise

2) La table ayant le plus consommé de bière est la table de Françoise.

1) Avec un tonneau de **300 litres** vous pouvez remplir $300 \div 75 = 4$ tonnelets de bière.

2)

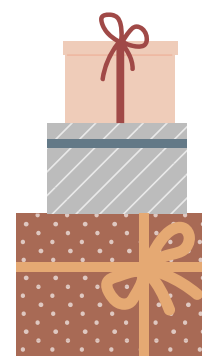


	1 ^{er} tournée	2 ^{ème} tournée	3 ^{ème} tournée	
Monique	0,5	0,5	∅	= 1
Gérard	0,5	0,5	0,5	= 1,5
Vous	0,5	0,25	0,50	= 1,25
Luc	0,25	0,5	0,5	= 1,25
Nelly	0,25	0,5	0,25	= 1
Jean-Pierre	0,25	0,25	0,25	= 0,75
Danièle	0,25	0,25	∅	= 0,5
				= 7,25 litres

Gérard est celui qui a bu le plus de bière (1,5 litre) et c'est Danièle qui en a bu le moins (0,5 litre)

Sur un fût de bière de 10 litres, il vous reste $10 - 7,25 = 2,75$ litres de bière. Vous pouvez servir encore $2,75 \div 0,25 = \mathbf{11 \text{ demis de bière}}$

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



A propos de la gazette

- Rubrique fruits et légumes de saison:

Source : pinterest.fr

- Rubrique bricolage :

Source : maisoncreative.com , creavea.com

- Recette verrines aux crevettes

Source : gourmand.viepratique.fr

- Recette du koulibiac

Source : 750g.com/

- Recette verrines mousse framboises guimauves

Source : salutbonjour.ca

- Articles Saint Nicolas :

Source : location-costumes.com, deco-en-nuances.eklablog.com ,
maintenantunehistoire.fr, tourisme-lorraine.fr,
mespetitsbonheurs.com

- Astuces de grand-mère:

Source : trucsdegrandmere.com, astucesbox.com

- Articles champignons:

Source : naturaforce.com

Source : futura-sciences.com

- Photos champignons:

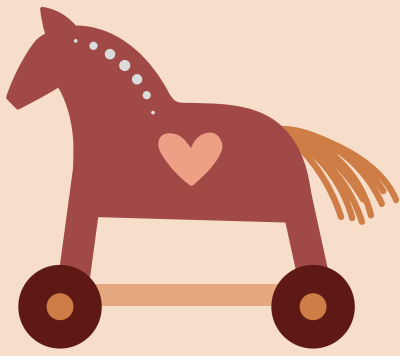
Source : wikipedia.org

- Jeux:

Source : e-sudoku.fr, fortissimots.com, agoralude.com

Attention :
2023 attestation aidant de
votre médecin





Plateforme d'accompagnement et de répit



39 rue du centre
88200 Saint Nabord

03.29.61.99.59

06.33.81.98.27

