

N° 17

Gazette des Aidants

Automne / Hiver 2023

Sommaire

Editorial	1
Un week-end chez les lamas	2
Une semaine chez les Ch'tis	4
Retour sur votre année 2023	6
Journée nationales des aidants	8
Recette du Potjevleesch	9
Lecture d'hiver	10
Les poèmes d'hiver	11
La tradition des calendriers de l'Avent	12
Recettes	14
Les petits bobos	17
Les remèdes contre les "petits maux"	20
Faites marcher vos cellules grises	22
Arthérapie	24
A savoir sur la gazette	25

Editorial



Chers aidants et chers aidés,

Comme vous l'avez sans doute remarqués, nous ne vous avons pas envoyé la gazette de septembre et octobre.

En effet, nous avons organisé non pas un, mais deux séjours cette année.

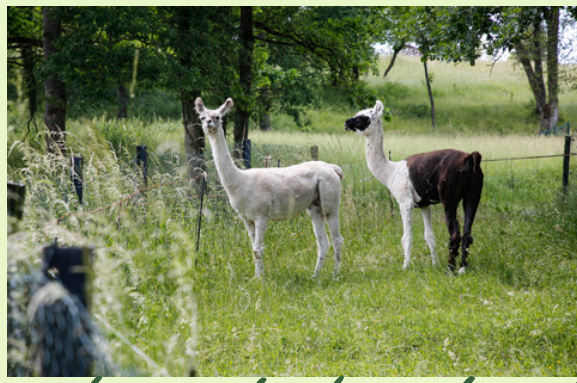
Cela nous a pris le temps que nous octroyons habituellement à cette ouvrage.

Ce fut encore une riche et belle année passée à vos cotés.

Nous vous souhaitons tout ce que vous méritez pour l'année prochaine mais surtout n'oubliez pas de prendre soin de vous comme vous prenez soin de votre proche.

Nous espérons vous revoir vite pour vous partager notre énergie et passer à nouveaux d'agréables moments en votre compagnie.

Tous nos vœux,
Juliane, Audrey et Martine



Un week-end chez les lamas



Du 07 au 09 septembre 2023, 7 binômes aidants et aidés ont profités d'un week-end de répit en Moselle.

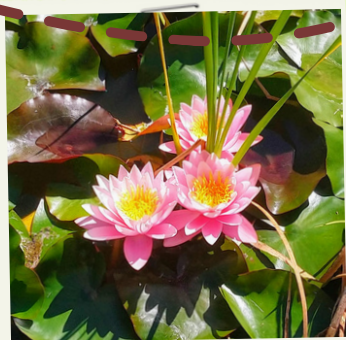
Séjour accompagné d'Emilie et Lisa des Insatiables, de Léa, aide soignante ainsi que de l'équipe de la plateforme de répit.

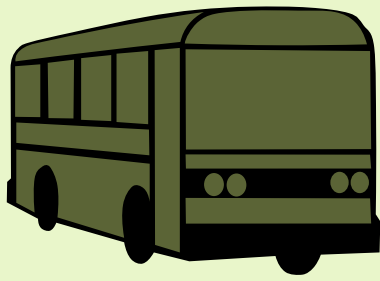
En collaboration avec l'hébergement collectif de l'ADEPPA à Vigy, nous avons préparé un programme d'activités pour le week-end.

Ce séjour est organisé en partenariat avec l'ANCV, Les Insatiables et la CARSAT Nord-Est.

Au programme : médiation animale, apiculture, théâtre, atelier culinaire etc.

Quelques photos du week-end répit !





Une semaine chez les Ch'tis



Du 16 au 20 octobre 2023, 10 binômes aidants et aidés ont profités d'un séjour de répit dans la Baie de Somme.

Séjour accompagné de quatre aides soignantes : Brigitte, Caroline, Virginie et Léa et de l'équipe de la plateforme de répit.

En collaboration avec le centre de vacances Le Manoir de la Canche à Huby- Saint-Leu, 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".

A programmes : visite de la brasserie du Perlé de groseille, du musée de la pêche en mer Maréis, marché d'Hesdin, balade à Berck-sur-plage, soirées animés etc.



Quelques photos du séjour répit !



Retour sur votre année 2023

Janvier



Mars



Mai



Juillet



Septembre



Novembre





Février



Avril



Juin



Aout



Octobre



Décembre



Journée Nationale des Aidants

**LE 6 OCTOBRE 2023,
C'EST LA JOURNÉE
NATIONALE DES AIDANTS.**

Qu'est-ce que la journée nationale des aidants ?

La journée des aidants existe depuis 2010. Elle a été créée pour donner de la visibilité aux millions d'aidants en France qui accompagnent au quotidien leurs proches malades, en situation de handicap ou en perte d'autonomie.

Cette année, il s'agit de la 14^e édition et le thème est **"Aidons les aidant-es à prendre soin d'eux et d'elles"**.

Chaque année, des centaines d'événements sont organisés partout en France : débats, conférences, ateliers thématiques, portes ouvertes, échanges autour d'un café, projections de films, actions de sensibilisation, séances de sport ou de méditation... En 2022, plus de 180 événements avaient été recensés.



A l'occasion de cette journée nationale des aidants, qui a pour thème cette année "Le bien-être", nous avons passé un après-midi aux SPA thermal de Vittel.

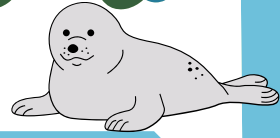
Ce fut un très bon moment de détente et de relâchement qui était une fois encore sous le signe de la bonne humeur avec une cohésion de groupe extra.

Chacun a pu profiter comme il le souhaitait des espaces qui nous étaient accessibles: l'espace aquajet et son jardin aquatique, l'espace nordique (saunas, douche de neige, ice cave, douche niagara, douche tropical, douche gavity), l'espace oriental avec son hamman, ainsi que de l'espace eaux vives, situé en extérieur et où se trouvent deux jacuzzis.

Chaque participant a également pu découvrir le massage à l'hydrojet lors d'un moment pour soi de 15 minutes.

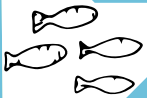


POTJEVLEESCH



- 4 Cuisses de Poulet
- 4 Râbles de Lapin
- 800g de Collier de Veau
- 800g de Lard frais
- 2l de Vin blanc
- 33cl de Vinaigre
- 50cl de Gelée
- 500g d'Oignons
- Thym, Laurier, 2 clous de Girofle, Sel, Poivre

Pour 8
personnes



Dans une terrine, disposer toutes les viandes en couches bien tassées et les recouvrir d'oignons émincés.

Saupoudrer de sel et de poivre.

Ajouter 3 branches de thym, 2 feuilles de laurier et 2 clous de girofle.

Verser le vin blanc dans la terrine à hauteur, ainsi que les 3/4 du vinaigre (garder 1/4 pour la fin de cuisson).

Mettre à cuire 3 ou 4h à feu doux (150°C).

En fin de cuisson, ajouter le reste du vinaigre, la gelée liquide et remettre à cuire le tout 15min.

Sortir la terrine du four et laisser refroidir avant de la mettre au réfrigérateur 12h.

Servir le Potjevleesch froid.

Couper des tranches et les accompagner d'un bouquet de cresson, de tomates cerise, de petits oignons au vinaigre et d'une portion de frites, bien sûr !





Lecture d'hiver



Dans le corps d'un bonhomme de neige

Il neige ! Il neige ! Les flocons font les fous !! Dans le jardin, la nature a disparu, sous un tapis de sucre glace !

Je regarde par la fenêtre : les enfants en bonnets rouges et verts et mouffles bariolés, jouent sous les blanches étoiles.

Leurs joues sont roses de plaisir et leurs pieds s'enfoncent dans un craquement délicieux, dessinant de jolies empreintes de bottes...

Une envie irrésistible me fait enfiler mon manteau et rejoindre les charmes de l'enfance.

Il neige ! Il neige ! Je cours et fais la folle dans cet univers immaculé ! Soudain, je me sens bizarre. J'ai le vertige et je suis glacée ! Des petites mains emmitouflées sont en train de me rouler dans la poudreuse et je grossis à vue d'œil !

Près du grand sapin givré, je suis installée. Je crois bien que je suis en train de devenir...
UN BONHOMME DE NEIGE !!!

J'ai un ventre bien dodu... Ma tête tourne ! Oh là là ! Elle dodeline dangereusement ! Ça y est, elle est rétablie sur mon corps rebondi !

Je ne vois plus rien ! Au secours ! Je suis devenue aveugle !

Aïe ! Aïe ! Des doigts viennent de s'enfoncer sous mon front ! On m'a fixée deux gros boutons noir charbon à la place des yeux. La vue est revenue et j'aperçois trois adorables enfants qui me regardent avec admiration .

Je commence à avoir froid mais je n'ai pas de nez pour éternuer ! C'est comme si j'avais été entendue : me voici affublée d'une jolie carotte orange...

Je voudrais dire merci, mais je n'ai pas de bouche ! Sitôt dit, sitôt fait : et voilà mon sourire aux couleurs de fraises Tagada... Je suis plutôt réussie...

Pour compléter ma tenue, une écharpe bigarrée s'est nouée autour de mon cou et je porte un chapeau haut de forme !

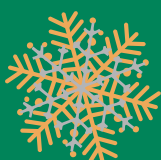
Les enfants font une ronde autour de moi en chantant des comptines d'hiver... Je suis une star et cela me plaît bien !

On les appelle : c'est l'heure du goûter. Je suis seule maintenant, pauvre petit bonhomme abandonné !

Avec angoisse, je pense à la nuit qui va tomber et je frissonne, sous mon grand sapin.

Et si demain, le soleil brille, je fondrai sûrement en larmes !

A moins que le père-Noël m'emmène au Pôle-Nord pour y rejoindre mes frères et mes sœurs !!





Les Poèmes d'hiver



Toile d'hiver

La neige est si belle sur les arbres
lorsque s'empilent petit à petit
tous les flocons qui tombent du ciel

Tout est blanc et couleur d'écorce
et quelques oiseaux qui brillent comme des étoiles
au milieu de ce ciel de jour où le bleu est parti



Un rouge-gorge

Une mésange

Orange

virevoltent autour de la mangeoire

Et le grand pré est si blanc

Blanc

Comme une toile moelleuse

Comme une toile d'Hiver

Où les couleurs de vie

ne partiront jamais

Elodie SANTOS



Que j'aime le premier frisson d'hiver

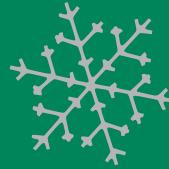
Que j'aime le premier frisson d'hiver ! le chaume,
Sous le pied du chasseur, refusant de ployer !
Quand vient la pie aux champs que le foin vert
embaume,

Au fond du vieux château s'éveille le foyer ;
C'est le temps de la ville. – Oh ! lorsque l'an dernier,
J'y revins, que je vis ce bon Louvre et son dôme,
Paris et sa fumée, et tout ce beau royaume
(J'entends encore au vent les postillons crier),
Que j'aimais ce temps gris, ces passants, et la Seine
Sous ses mille falots assise en souveraine !
J'allais revoir l'hiver. – Et toi, ma vie, et toi !
Oh ! dans tes longs regards j'allais tremper mon âme
Je saluais tes murs. – Car, qui m'eût dit, madame,
Que votre cœur sitôt avait changé pour moi ?



Alfred DE MUSSET

Soir d'hiver



Soir d'hiver

Emile Nelligan

Ah ! comme la neige a neigé !
Ma vitre est un jardin de givre.

Ah ! comme la neige a neigé !
Qu'est-ce que le spasme de vivre

À la douleur que j'ai, que j'ai !
Tous les étangs gisent gelés,
Mon âme est noire : Où vis-je ? Où vais-je ?

Tous ses espoirs gisent gelés :
Je suis la nouvelle Norvège
D'où les blonds ciels s'en sont allés.

Pleurez, oiseaux de février,
Au sinistre frisson des choses,
Pleurez, oiseaux de février,
Pleurez mes pleurs, pleurez mes roses,
Aux branches du genévrier.

Ah ! comme la neige a neigé !
Ma vitre est un jardin de givre.

Ah ! comme la neige a neigé !
Qu'est-ce que le spasme de vivre
À tout l'ennui que j'ai, que j'ai !...



Emilie NELLIGAN



Les glaçons

Les glaçons qui pendent du toit
Dis-moi, c'est de la glace à quoi ?

Elle n'a pas de couleur,
Elle n'a pas de goût,
Elle n'a pas d'odeur,
Elle n'a rien du tout !

Alors, c'est de la glace à quoi,
Les glaçons qui pendent du toit ?



Corinne Albaut



La Tradition des Calendriers de l'Avent



Avant les calendriers, les couronnes de l'Avent

L'Avent est la période qui précède Noël. Elle débute le quatrième dimanche précédant la célébration de la naissance du Christ dans la tradition chrétienne. Le calendrier de l'Avent, comme de nombreuses traditions de Noël, nous vient d'Allemagne, où cette coutume s'est forgée au XIXe siècle.

On prend alors l'habitude de disposer quatre bougies, rouges ou blanches, sur une couronne de bois. Parfois recouverte de houx, celle-ci rappelle la couronne d'épines du Christ.

Durant les quatre dimanches avant Noël, les bougies sont progressivement allumées pour symboliser la lumière de son avènement. Des bougies plus petites complètent parfois l'ensemble, permettant de marquer l'attente durant les autres jours.



Les origines du calendrier de l'Avent

Chaque matin de cette période de l'Avent, les parents donnaient à leurs enfants (sages), une image comportant un extrait de l'Ancien Testament qu'ils devaient apprendre par cœur.

C'est dans la deuxième moitié du XIXe siècle, toujours en Allemagne qu'est créé le calendrier tel que nous le connaissons, avec une petite fenêtre à ouvrir par jour, dévoilant une image toujours religieuse. La plus somptueuse étant bien sûr celle de la nuit de Noël, le 24 décembre.

Ils sont fabriqués artisanalement par chaque famille jusqu'en 1908. À cette date, Gerhard Lang, un éditeur munichois de livres de médecine, a l'idée d'imprimer et de commercialiser ces calendriers. Parfois, de petites figurines ou de petits cadeaux remplacent les images pieuses.

Une tradition répandue dans le monde entier

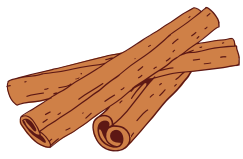
Mais c'est après la Seconde Guerre mondiale que la tradition du calendrier de l'Avent arrive en France et se diffuse dans le monde entier.

En 1958, pour la première fois, des petits chocolats sont placés dans les cases, c'est une révolution qui démocratise encore davantage cette tradition.

Petit à petit, tout comme les fêtes de Noël, le calendrier de l'Avent se sécularise largement et entre dans presque tous les foyers. C'est ainsi que nombre d'entre nous ouvrons chaque jour nos petites fenêtres pendant les 24 jours précédant Noël.

Avec un peu de colle, des boîtes d'allumettes et de jolis rubans, les écoliers bricolent parfois leurs premiers calendriers. Ces petites boîtes qui deviennent alors les fenêtres à ouvrir, auraient rendu jaloux Gerahrd Lang, lui-même !





Le Traditionnel Vin Chaud de Savoie

INGREDIENTS

- 1 bouteille de vin rouge
- 125g de sucre roux
- un zeste d'un citron
- un zeste d'une orange
- un bâton de cannelle
- une étoile de badiane
- un clou de girofle
- un petit morceau de gingembre
- une pincée de muscade rapée



Pour 4 personnes

15 min de préparation

5 min de cuisson

ETAPES

Etape 1

Râpez les zestes du citron et de l'orange

Etape 2

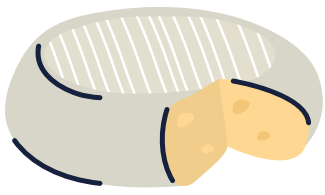
Versez le vin dans une casserole et ajoutez-lui les zestes, le sucre et les épices. Portez à ébullition, coupez le feu et couvrez.

Etape 3

Laissez infuser 30 minutes puis réchauffez.

Etape 4

Filtrez et servez avec une rondelle d'orange.



Fondue de Camembert au Miel

INGREDIENTS

- 250g de Camembert
- 40g de Miel
- 5g de Romarin en poudre

Pour 2 personnes



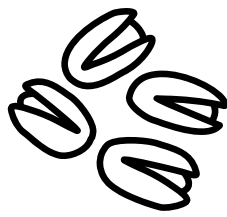
ETAPES

- 1 Préchauffer le four à 210°C. Retirez le camembert de la boîte en bois. Placer une feuille de papier cuisson au fond de la boîte.
- 2 Découper le haut du camembert et retirer le chapeau. Replacer le fromage à l'intérieur de la boîte en bois.
- 3 Piquer l'intérieur du camembert à l'aide d'une fourchette. Verser le miel sur le fromage et parsemer de romarin.
- 4 Refermer le camembert avec le chapeau et faire cuire pendant 10min environ. Le fromage doit être coulant. Déguster aussitôt en trempant des morceaux de pain dans le camembert.

INGREDIENTS

Sablé Breton

- 3 jaunes d'oeuf
- 130g de sucre blond de canne
- 150g de beurre
- 3g de sel gris de mer moulu
- 200g de farine
- 15g de poudre à lever
- 5-6 oranges sanguines



Crème pistache

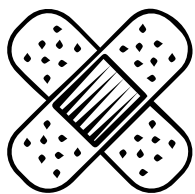
- 200g de ricotta fraîche
- 20g de sucre de canne
- 50g de crème épaisse
- 75g de pâte de pistache
- 1 poignée de pistaches concassées

Tarte à l'orange sanguine-pistache



LA RECETTE

- Préchauffer le four
- Dans la cuve du robot, déposez les jaunes et le sucre et blanchissez le tout au fouet 5min environ.
Puis ajoutez le beurre mou, le sel moulu et mélanger à la spatule du robot
Tamisez la farine avec la poudre à lever, ajoutez à la cuve et mélanger afin d'obtenir un pâte homogène.
- Déposez sur le plan de travail fariné et étalez à environ 4-5mm d'épais et ce pour garnir le cercle à tarte beurré. Réservez une heure au réfrigérateur
 - Pelez à vif les oranges sanguines, taillez en tranches fines et réservez.
 - Dans un saladier, versez la ricotta fraîche ainsi que le sucre et la crème. Mélangez. Ajoutez pour finir la pâte de pistache.
- Enfournez le disque de sablé breton pour 20min. Laissez refroidir puis masquez le de crème à la pistache. Déposez les tranches d'oranges, parsemez de pistaches éclatées et dégustez.



LES PETITS BOBOS



En vaquant à nos occupations quotidiennes, nous pouvons nous blesser. Il s'agira de savoir comment agir et comment faire pour soigner des saignements, des coupures, des brûlures, des chocs, ..., avant peut-être de prévenir les secours.



Il nous est déjà arrivé de nous couper, de nous brûler, de nous cogner, etc. Voici le top 10 des accidents domestiques les plus courants :



- Chute
- Brûlure
- Coupure
- Pincement
- Noyade
- Intoxication
- Morsure
- Piqûre
- Étouffement
- Électrocution



PROCÉDURE D'APPEL EN CAS D'URGENCE



QUE DIRE?

Nom/Prénom

Lieu

Personne malade
(âge, sexe, ...)

Problème

Manipulations réalisées

Rassurez-vous, ceci reste un classement, pas une prédiction, ni une malédiction, nous avons toutes les chances d'échapper au pire !

NUMÉROS D'URGENCES

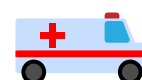
18: POMPIERS

15: SAMU

17: POLICE



112: N° européen via portable



114: N° urgence pour personnes sourdes et malentendantes

Médigarde: 08 20 33 20 20

Pharmacie de Garde: 3915 ou 3237

Centre Anti-poison Nancy: 03 83 32 36 36





Idée reçue!

Attention, lorsque je saigne du nez, je penche la tête en avant pas en arrière!
Les techniques de secourisme ont évolué au fil des ans, en particulier celles relatives aux saignements de nez. Autrefois, il était conseillé de lever la tête, mais ce geste a été revu car le saignement continue alors à couler dans la gorge.



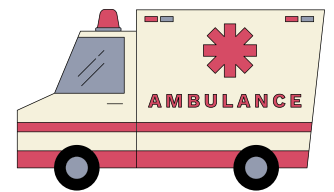
Le Saignement de nez



Réagir:

- S'asseoir, tête penchée **en avant**.
- Se moucher vigoureusement.
- Comprimer les narines pendant 10 minutes.

Si le saignement ne s'arrête pas, se reproduit, ou survient après une chute, l'avis médical est nécessaire.



Les Brûlures en quelques chiffres:

- 1 victime sur 4 est un jeune enfant
- 70% des brûlures chez l'enfant résultent d'accidents domestiques dont la plupart pourraient être prévenues car ils sont dus à des négligences.
- Dans 9 cas sur 10, les brûlures sont accidentelles.
- La brûlure causée par un liquide chaud est la première cause de brûlure chez les 0-4 ans et les 5-14 ans. C'est aussi la première cause de brûlure chez les femmes, toutes classes d'âge confondues après 14 ans.



La Brûlure



Signes:

Lésions de la peau ou des voies digestives

Causes: thermiques (chaleur, flammes, ...); chimiques (acides, bases, ...); électriques ...

Réagir:

- Refroidir sans perdre de temps la surface brûlée.
- Laisser couler l'eau sans pression sur la brûlure.
- Eau du robinet tempérée (15 à 25 °C)
- Le plus tôt possible





La Coupure



Signes:

Plaies

Saignement abondant: ne s'arrête pas spontanément



Réagir:

- Comprimer l'endroit qui saigne pour empêcher le sang de s'écouler
- Allonger pour limiter la détresse consécutive à la perte de sang (si grosse coupure)
- Faire un pansement compressif si vous devez vous libérer les mains

Il y a plusieurs types d'intoxication:

- Alimentaires (aliments ou boissons)
- Par ingestion d'un produit chimique
- Par respiration de fumée, poussière, gaz...
- Par contact cutané

Il faut savoir que les symptômes peuvent varier selon les personnes et suivant le type d'intoxication.

L'intoxication n'est pas à prendre à la légère.



L'intoxication



Signes:

Nausées, vomissements.

Douleurs abdominales diffuses (crampes)

Présence de sang possible.



Réagir:

- Position assise, surtout en cas de difficultés respiratoires.
- Si des produits corrosifs sont entrés en contact avec la peau ou les yeux, rincez immédiatement et abondamment à l'eau jusqu'à disparition de la douleur.

ATTENTION

Ce logo présent sur les produits d'hygiène, produits chimiques ou autre, signale un DANGER: risque d'intoxication



Les remèdes contre les "petits maux"

Maux de tête

- Masser le front et les tempes. Pour soulager, ayez recours à l'acupression.
- Inhaler de la menthe poivrée ou de la lavande.
- Faire une bouillotte de noyaux de cerise.

Rhume

- Le sérum physiologique pour les lavages de nez
- Une cuillère à café de miel
- Des remèdes homéopathiques
 - De l'échinacée en cas de rhumes à répétition
 - Des tisanes de thym et d'aigremoine.

Echarde

- Faire tremper l'endroit atteint dans du lait tiède
- Appliquer une peau de banane (côté pulpe) sur la zone où se trouve l'écharde. Les enzymes du fruit feront sortir le corps étranger.

Maux de ventre

- L'huile essentielle de coriandre ou de menthe
- Une bouillotte chaude à la hauteur du foie et de l'abdomen
 - De la levure de bière
 - Du charbon actif
- Un cataplasme d'argile verte
- Des fleurs de Bach

LE SAVIEZ-VOUS?

Les fleurs de Bach sont des remèdes inventés dans les années 1930 par Edward Bach, médecin homéopathe britannique. Avec lui naît une nouvelle thérapie à base d'elixirs de fleurs destinée à réharmoniser les émotions.

Maux de dents

- Déposer un clou de girofle sur la dent endolorie pendant quelques minutes. Cette épice a des propriétés analgésiques qui apaiseront la sensation désagréable.

Coups

- Glace: il est recommandé d'appliquer de la glace, mais attention: jamais à même la peau.
- L'arnica: appliquer sur les hématomes en faisant des "mouvements circulaires" pour bien faire agir

LE SAVIEZ-VOUS?

Le clou de girofle est efficace contre certains problèmes digestifs, comme les ballonnements.
Il offre, également, une action antibactérienne, anti-inflammatoire et anesthésiante.

Piqûre

- Appliquer une fine couche de dentifrice à la menthe sur la piqûre. Cela diminuera l'enflure et la sensation de brûlure
- Si la piqûre est causée par une guêpe ou une abeille, appliquer une tranche de pain trempée dans le lait pour soulager la douleur et réduire l'enflure.

Ampoule

- Appliquer un cataplasme de chou sur la blessure pendant plusieurs heures.
Pour fabriquer le cataplasme: séparez les feuilles de chou et les écraser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
Le chou a des propriétés antimicrobiennes et anti-inflammatoires qui favoriseront la guérison.

Les remontées acides

- Les graines de fenouil à croquer: apaise l'inflammation de l'estomac, stimule la digestion et réduit les ballonnements
- La réglisse: en infusion ou mâcher des bâtons de réglisse
- La banane: naturellement alcalin qui peut aider à neutraliser l'acide dans l'estomac.

Les troubles du sommeil

- Les infusions:
 - la valériane pour réduire l'anxiété et l'agitation
 - la camomille pour ses effets relaxants et antispasmodiques
 - la passiflore pour favoriser la détente musculaire et nerveuse.

On arrive bientôt ?

Chiffres & calculs



Michel de Paris décide de partir en vacances à La Rochelle, aidez-le à anticiper les distances et le coût de son voyage.



Kilométrage : 275 036 km
Consommation : 7 litres /100 km
Réservoir : 40 litres

Prix des péages :



Orléans : 5,40 €
Blois : 3,20 €
Tours : 2,30 €
Poitiers : 3,60 €

Prix de l'essence



1,80 € / litre

- 1) Quelle est la distance totale du trajet de Paris à La Rochelle ?
- 2) Sachant que Michel part de Paris avec un demi plein d'essence, avant quelle ville doit-il impérativement s'arrêter dans une station-service sous peine de tomber en panne sèche ?
- 3) Pour Michel, quel est le coût du trajet de Paris à La Rochelle, en n'oubliant pas les nombreux péages sur l'autoroute ?
- 4) Michel s'arrête pour déjeuner et vérifie son porte-monnaie. Combien a-t-il en tout ?
- 5) Il s'achète un sandwich à 5,70 €, un paquet de chips à 1,40 € et un café à 1,20 €. Il paye avec son billet de 10 euros, combien lui rend la caissière ?
- 6) Parti de Paris à 9h50, Michel arrive à La Rochelle à 15h25. Combien de temps a duré son trajet ?
- 7) Au retour de ses vacances, quel sera le kilométrage au compteur de la voiture de Michel ?



Autour des santons

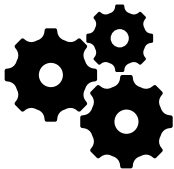
Jeux de mots, langage & vocabulaire



Complétez ces phrases avec les mots proposés.

SAINT SEIN SEING CEINT SAIN

- Le ministre se débat frénétiquement au du gouvernement.
- Sa couronne bien la tête de la nouvelle Miss France.
- C'est loin d'être un dans la vie de tous les jours.
- D'après le notaire, je dois rédiger un acte sous privé.
- Malgré ce qu'il a enduré, il a su rester d'esprit.



La pétanque

Quizz jeux d'adresse & activités motrices



Quel est le poids d'une boule de pétanque ?

Entre 1,2 et 1,4 kg entre 650 et 800 g entre 500 et 580 g

À la pétanque comment appelle-t-on le but vers lequel il faut envoyer ses boules ?

Le cochonnet la patate le 1000

En 1907, dans quelle ville a été inventée la pétanque ?

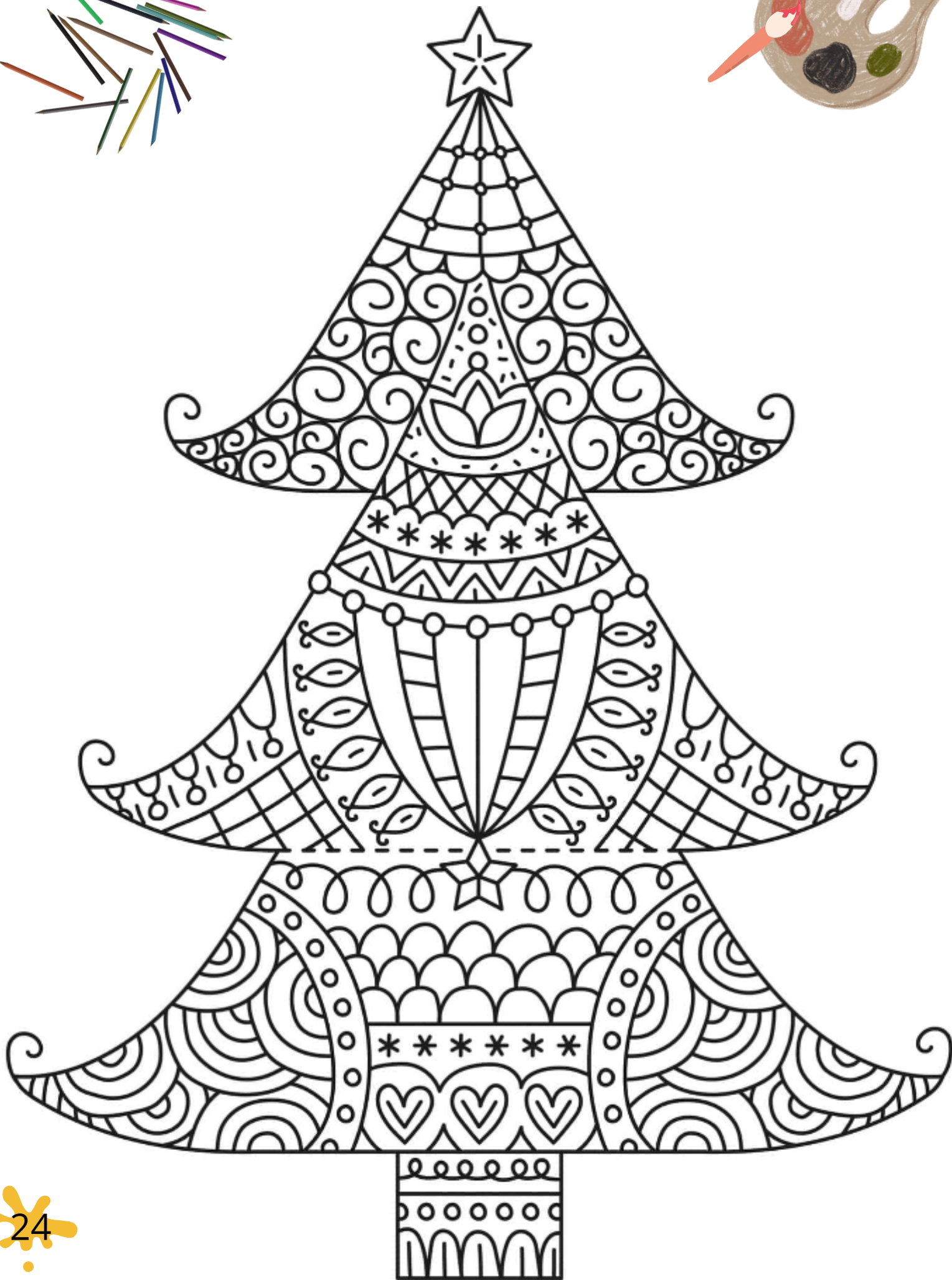
Paris La Ciotat Nice

Quels sont les deux principaux types de joueurs de pétanque ?

Pointeur et tireur buteur et lanceur viseur et casseur



Arthérapie

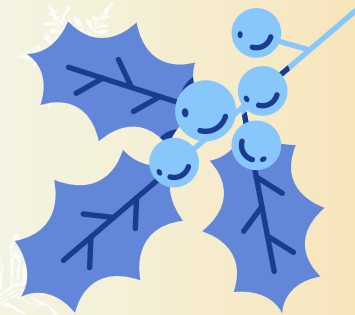


À savoir sur la gazette



- Recette Potjevleesch : Annette AUBRY-LAMBERT
- Lecture d'hiver : goupili.fr
- Les poèmes d'hiver : poetica.fr ;
mespetitsbonheurs.com
- La tradition des calendriers de l'avent :
jaimemonpatrimoine.fr
- Recettes d'hiver : refuge-de-marie-louise.com (Vin Chaud) ; supertoinette.com (Fondue Camembert) ;
laurentmariotte.com (Tarte orange-pistache)
- Les petits bobos : Gazette des aidants de la Plateforme de répit du CH d'Angoulême
- Les remèdes contre les "petits maux" : Gazette des aidants de la Plateforme de répit du CH d'Angoulême ; passeportsanté.net
- Faites marcher vos cellules grises : agoralude.com
- Arthérapie : lutin-farceur.com





Plateforme d'Accompagnement et de Répit

39 rue du Centre

88200 Saint-Nabord

03 29 61 99 59

06 33 81 98 27

secretariat@regehwo.fr

