

Journal de l'Espace Seniors

Gazette N°6



Pause café

Photo prise par un adhérent du Cyber photos.

Edito

La gazette poursuit son aventure durant le premier trimestre 2021. Envoyez vos propositions de poèmes, astuces, énigmes, photos à : elisa.mendoza@ville-issy.fr

ça se passe chez vous !

La visio-cabine

Vous souhaitez réaliser un appel en « visioconférence » pour contacter votre entourage mais vous n'avez pas le matériel ou vous ne savez pas comment faire ? Nos volontaires du Service Civique vous aident à réaliser votre appel dans notre « visio-cabine » à l'Espace Seniors tous les mercredis. Envoyez votre demande à :

servicecivique.espaceseniors@gmail.com

Renseignements par téléphone au : 01 41 23 85 38

L'Espace Icare vous donne accès à ses ateliers en ligne !

L'Espace Icare, partenaire de l'Espace Seniors vous propose de participer gratuitement à ses ateliers en ligne ! Gym-relaxation le jeudi à 11h30, stretching le jeudi à 10h30, le vendredi à 10h et le samedi à 9h15.

Vous devez simplement vous connecter depuis un ordinateur à l'heure du début de la séance via le QR code ou le lien suivant :

<https://zoom.us/j/4503217997?pwd=SFK0aE5oWERHTEh0TFI1a2R1cFIDQT09>



CONTENU

Faites chauffer vos neurones

Les reporters

L'instant poétique

Je m'en souviens

Les quizz

La recette de Véro

C'est fait maison

Le conseil bien-être

L'astuce informatique



Faites chauffer vos neurones

Par Carole RICHARD

Non la science n'est pas une illusion mais ce serait une illusion de croire que nous puissions trouver ailleurs ce qu'elle ne peut pas nous donner.

Sigmund Freud

Combien de **S** ?

Finished files are the result of years of scientific study combined with the experience of many years.

Combien de **F** ?

Réponses pour la Gazette N°5

Obtiendrez-vous 20/20 ?

azalée (féminin), antidote (masculin), cerne (masculin), pétale (masculin), urticaire (féminin), acné (féminin), globe (masculin), équinoxe (masculin), échappatoire (féminin), astérisque (masculin), termite (masculin), ovule (masculin), éloge (masculin), aparté (masculin), aromate (masculin), éliminatoire (féminin), éphémère (masculin), aérogare (féminin), entracte (masculin), jade (masculin)

Les reporters du Journal de l'Espace Seniors

Ce sont vous, nos lecteurs, les reporters



Le 31 décembre 2020 l'Espace Seniors et son partenaire « **Silver Fourchette** », ont organisé à distance l'atelier culinaire **Toc-Toque** pour partager un moment ludique auprès de seniors qui se sont retrouvés seuls lors de ce réveillon pas comme les autres. Voici les photos des réalisations de nos chefs ! Au menu : *Tagliatelles aux brocolis, citron, graines de chia et amandes.*

Le défi des reporters :

Le carnaval approche, seriez-vous prêt à nous envoyer vos photos, dessins, poèmes, « carnavalesques » ? Envoyez vos propositions à : elisa.mendoza@ville-issy.fr



L'instant poétique

Par Margaux BRIROT de l'Espace Chédid

Avec ou sans pépins !

Pour Yves Bonnefoy, la vraie poésie « cherche jusqu'à son dernier souffle à fonder un espoir ». Et si nous laissons les poètes, donneurs d'espoir, nous souhaiter leurs meilleurs vœux ? C'est ce qu'avait entrepris le poète et écrivain martiniquais Ernest Pépin en 2009 avec ces quelques vers qui, malgré les onze années passées, semblent toujours d'actualité.

[...] « *Si nous existons
C'est que le possible existe
Bruissant de nous-mêmes
Furieux de nos défaites passées
Battant inlassable le tambourin du bonheur
Et l'année qui s'en vient remplie de tous mes vœux
T'appelle à fleurir la branche du soleil
A deviner la voyance du temps
A aimer la poussière qui devient fleur
A te donner des ailes pour qu'existe le ciel* »

Extrait, Revue Africultures (2009) Editions L'Harmattan

Je m'en souviens :

Par Elisa MENDOZA

Le 15 janvier s'est déroulée la journée internationale du chapeau. Saurez-vous trouver le nom de chacun ?

1  casquette ou béret basque ?	2  melon ou tyrolien ?	3  borsalino ou panama ?	4  bibi ou capeline ?
5  cloche ou bibi ?	6  melon ou haut de forme ?	7  andalou ou charro ?	8  panama ou canotier ?
9  tyrolien ou deerstalker ?	10  deerstalker ou stetson ?	11  vueltiao ou stetson ?	12  cloche ou bibi ?

Le quizz sonore

Par les volontaires du Service Civique Emmanuelle et Clara

- | | |
|---------------|------------|
| 1- Le goéland | a- braille |
| 2- L'éléphant | b- barrit |
| 3- La souris | c- siffle |
| 4- Le cochon | d- pleure |
| 5- Le serpent | e- grogne |
| 6- Le chameau | f- chicote |
| 7- Le paon | g- blatère |

Réponses : 1-d 2-b 3-f 4-e 5-c 6-g 7-a

Réponses : 1) béret basque
2) melon, 3) panama
4) capeline, 5) bibi
6) haut de forme
7) charro, 8) canotier
9) deerstalker
10) stetson, 11) vueltiao
12) cloche. Images :
Wikipedia et Gallica BNF

Le quizz : Epiphanie autour du monde

Par les volontaires du Service Civique Keryann et Noelline

- | | |
|--|---|
| 1) Comment appelle-t-on aussi l'Epiphanie (en particulier chez les Orthodoxes) ? | 3) Comment s'appelle la personne qui obtient la fève ? |
| A) Théophanie
B) La fête des rois
C) Etiphanie | A) Le Prince
B) La légumineuse
C) Saturnale |
| 2) Que symbolise la galette des rois ? | 4) Au Mexique, quelle est la tradition lors de l'Epiphanie ? |
| A) La lune
B) Le soleil
C) Une étoile | A) Un concours de beauté
B) Une corrida
C) Une distribution des cadeaux aux enfants |

Réponses : 1:A 2:B 3:B 4:C

La recette de Véro

Par Véronique JEAN-ETIENNE

LE BROOKIE

Pour le cookie :

- 165 g de farine fluide
- 110 g de pépites de chocolat noir
- 100 g de sucre roux
- 120 g de beurre demi-sel mou
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de levure

Pour le brownie :

- 150 g de farine fluide
- 100 g de noix de pécan
- 250 g de chocolat noir
- 170 g de sucre
- 150 g de beurre
- 4 œufs

1^{er} étape : préparez la pâte à brownie :

Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre le chocolat et le beurre au

bain-marie.

Rajoutez le sucre, les œufs, la farine et les noix de pécan.

Versez la préparation dans un moule carré.

2^{ème} étape : préparez la pâte à cookie :

Mélangez le beurre et le sucre roux jusqu'à obtenir un mélange crémeux.

Incorporez dans l'ordre l'œuf, la farine et la levure, ainsi que les pépites de chocolat.

Mélangez rapidement sans trop travailler la pâte. Etalez la pâte à cookie sur la pâte à brownie.

Déposez par-dessus la préparation quelques pépites de chocolat. Enfouissez le brookie pendant 25mn.



C'est fait maison

Par Céline ROUMAGNAC



LE RECYCLAGE, MATIÈRE À CRÉER

Recyclage plastique



PETITES BOITES À BASE DE BOUCHONS EN PLASTIQUE



1) Gardez les gros bouchons de bouteilles de lait : le Candia s'emboîte dans le Lactel, les bouchons de jus Innocent fonctionnent bien également. Si possible, coordonnez les couleurs : *rose/vert, rouge/orange, bleu/mauve*. Regroupez les bouchons par paire, 1 petit et 1 large.

2) Avec un cutter, grattez le pas de vis en plastique à l'intérieur du bouchon le plus large. Le plastique va partir en lamelles. Vérifiez si le bouchon le plus petit de la paire s'emboîte. Sinon, grattez à nouveau. Quand l'emboîtement semble correct, fixez une attache sur un des bouchons. Le plus logique pour que la boîte soit facile à ouvrir et à fermer, est de fixer l'attache sur le bouchon le plus large.

3) Percez le bouchon avec une aiguille à tapisser assez pointue. C'est facile car le plastique est assez mou. Faire deux trous. Passez un fil, y enfiler des perles, des boutons, des bouts de bois, etc.



Dessiner un mandala pour se détendre

Le conseil bien-être

Par Christophe CASTEL

Exercices de renforcement musculaire des épaules (15 minutes)

- 12 cercles vers l'arrière
- 15 cercles vers l'avant
- 15 cercles vers l'arrière

Exercice 2 :

Même consigne mais muni(e) de petites bouteilles d'eau (50 cl), de bracelets lestés ou de charges quelconques mais de même poids (sauf si problème particulier sur l'une des épaules).

Respirer normalement sans interruption et ne pas mettre de charges trop lourdes directement.

Echauffement : commencer doucement par quelques cercles d'épaules avec les bras le long du corps

- 15 cercles vers l'avant
- 15 cercles vers l'arrière
- 15 haussements d'épaules

Position : jambes légèrement écartées, dos droit, ceinture abdominale gainée et bras relevés en position latérale

Exercice 1 :

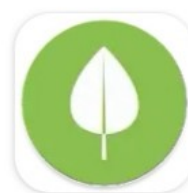
- 10 « petits » cercles vers l'avant
- 10 « petits » cercles vers l'arrière
- 12 cercles vers l'avant



L'astuce informatique

Par Vincent COCQUEREL

Fruits et légumes de saison



Manger équilibré sera facile grâce à cette application simple et efficace pour connaître les fruits et légumes de saison.

Pour accéder directement à l'application dans le Play Store voici le flashcode (QR) à scanner sur votre téléphone :

Pour accéder au tutoriel d'utilisation, [cliquez ici](#)

