



RETRAITE PLUS

www.retraiteplus.fr - 0805 14 14 14

VIVE LA VIE *Le Mag*

Retraite Plus, organisme d'aide gratuite à l'entrée en maison de retraite

N°11 - Hebdomadaire - 11 Jan. 2021

EDITO



Les animaux nous font du bien, nous le savons, mais avons-nous une idée à quel point ? La météo continue ses caprices et décore d'une belle robe blanche la capitale espagnole. Les vaccins passent la seconde, à quand la troisième ? En attendant, n'oublions pas de garder le masque, il ne nous empêchera pas de sourire. Prudence et patience sont de mise, mais nous restons confiants, le soleil finit toujours par revenir.

Le mot du président

Quel est le mot de 2020, qui semble se poursuivre en 2021: l'inertie. Bouger semble devenu un effort considérable. Une sorte de contagion depuis la hiérarchie jusqu'aux gens simples qui consiste à ne plus être capable de se mettre en mouvement. Cela traduit, lorsqu'il s'agit d'individus et non de toute une société, un état dépressif aigu. Pour la France, il semble s'agir d'une torpeur, dont on n'est plus capable de sortir. Mais non ! Les choses prennent du temps, plus qu'ailleurs sans doute, mais la France va y arriver. On va pouvoir enfin vacciner la population, et pouvoir après cela travailler, recréer de l'emploi, revoir les gens dans les restaurants et les cafés, vos familles avec les enfants dans les résidences. La France va sortir de cette crise, évidemment, comme elle est sortie d'un tas d'autres moments difficiles. Et entre-temps, nous aurons appris à lutter contre la lenteur. On ne nous y reprendra plus. Profitez tous de cette sortie lente de crise. Et pour patienter en créant, je vous invite tous à participer au grand concours de peinture de Retraite Plus. L'an dernier nous avons eu 1600 participants déjà, tous ont reçu un trophée et les premiers ont eu de jolis cadeaux. Bonne semaine.

José Boubliil

Le foie assure plus de 300 fonctions vitales. Parmi les plus importantes, il purifie le sang en éliminant les éléments toxiques. Il stocke les nutriments nécessaires à l'organisme et les transforme pour qu'ils soient utiles. C'est également le foie qui fabrique la bile indispensable à la digestion.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Point Presse

Thomas Deroche, directeur général de l'ARS, et le Dr Antoine Leveneur, président de l'union régionale des médecins libéraux, ont rapporté que **1200 médecins et infirmiers libéraux** devraient **prêter main forte aux EHPAD** de Normandie **pour la vaccination**. Cet exemple vient confirmer une accélération générale de la campagne en France avec une forte mobilisation

C'est en ski de fond que les Espagnols se déplacent en plein **Madrid** pour faire face à une **tempête de neige "sans précédent"** qui paralyse le pays, accompagnée d'une vague de froid qui devrait durer encore jusqu'à jeudi. Malgré une population tentée de profiter de s'amuser dans la neige, le ministre de l'intérieur appelle à la prudence.

Joe Biden a reçu ce lundi 11 janvier la **deuxième dose du vaccin de Pfizer/BioNTech contre le Covid-19**. Le président élu souhaite accélérer la campagne de vaccination en vaccinant le plus de personnes possible au lieu de conserver la moitié des doses pour les deuxièmes injections.

Pourquoi les animaux nous font-ils du bien ?

Apaisement du stress, valorisation de soi, renforcement du lien social, amélioration de l'humeur, les bienfaits des animaux pour notre santé psychique et physique sont nombreux et les preuves se multiplient.

A l'image de cette expérience de deux psychologues américains rapportée par Cerveau&Psycho. Ils se sont rendus compte que les personnes atteintes d'Alzheimer mangeaient davantage après l'installation d'un aquarium dans le salon restaurant de leur établissement. Ils ont expliqué ces résultats par le fait que l'aquarium représente une forme particulière de stimulation, proche d'un effet hypnotique. Les résidents restaient plus longtemps à table et consommaient davantage.

Et pourtant, les poissons n'apportent pas l'aspect tactile et affectif qu'un chien ou un chat est capable de donner. Les perspectives sont multiples et de plus en plus exploitées. Pas étonnant que les français détiennent le record mondial de possession d'animaux domestiques, rapporte Madame Figaro. Nées de l'après-guerre, les premières formes de thérapies animales ont fait du chemin depuis. Hôpitaux, maisons de retraite, centres de réinsertion ou de rééducation, les animaux font des miracles au niveau affectif mais aussi pour aider à la communication, stimuler la mémoire, améliorer la coordination des mouvements et atténuer les troubles du comportement.



Arts : peinture, musique

Qui est le plus grand peintre de tous les temps ?

Qui d'entre vous ne s'est jamais posé une telle question, sur la peinture, la musique ou la littérature ?

En effet, nous avons tous nos réflexes d'enfants, à vouloir comparer la force de l'éléphant à celle du lion.

Mes petits-enfants m'interrogent, comme le faisaient mes enfants il y a 25 ou 30 ans avant eux.

On a besoin de tout régenter, classer, organiser. C'est humain.

Pourtant, si je me "limite" (le mot est dérisoire) à la peinture, il faudrait qu'on classe des peintres comme Michel-Ange, De Vinci, Raphael, Vermeer, Picasso, David, Manet, Goya, et même Bacon ?

Chacun d'entre eux est un bouleversement. Regardez une oeuvre accompagnée d'un guide ou un connaisseur, et vous serez subjugué par la grandeur de ces génies. Personnellement, mon préféré c'est Manet.

Le jour où j'ai vu un de ses tableaux à un mètre de moi, j'ai arrêté de dessiner, sentant que j'étais inadapté.

Pourtant, Vermeer est sans doute encore plus génial: Raphael plus éblouissant; Léonard plus mystérieux;

Michel-Ange plus délicat; Goya et Bacon plus fous. David plus brillant...

Et Picasso ? plus tout à la fois... Fou, brillant, génial, délicat (enfin, pas trop délicat), éblouissant, ... Ce type a tout inventé, 10 fois, 20 fois dans sa vie. Et, contrairement aux idées reçues, lorsque vous êtes devant ses tableaux vous sentez une force, une beauté brute, sans chichi, des couleurs qui vous éclairent... Il n'est pas le plus grand peintre, mais certainement le plus grand créateur d'oeuvres de tous les temps... Même si on peut ne pas du tout aimer certaines de ses périodes.

José Boubilil

Proverbes



Le secret pour vivre bien et longtemps est : manger la moitié, marcher le double, rire le triple et aimer sans mesure

Proverbe tibétain

Chaque jour qui commence est une page vierge. Une étendue de temps qui n'a pas encore été vécue. On peut y écrire ce que l'on veut. Il n'appartient qu'à soi de décider de réussir cette journée, malgré ses contraintes et ses obligations.

Catherine Rambert

