



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°18 - Hebdomadaire - 02 Mars 2021

EDITO



Entre sport et passion, on se maintient en forme. Il n'y a pas d'âge pour bouger et surtout pour s'amuser. Le repas prend des airs de vacances tandis que les beaux jours s'avancent. Pourquoi ne pas organiser un pique-nique en famille, qui réjouira grands et petits ? La peinture continue de nous surprendre et l'actualité de nous apprendre. Les jeux sont toujours là pour se moquer des tracasseries. Bonne lecture !

Le mot du président

Parlons d'un sujet qui me touche à deux titres: d'abord parce que ce sujet est important en général et deuxièmement parce que mon âge me situe dans la même tranche que vous des "seniors" qui s'intéressent aux questions de leur génération. Lorsqu'un nourrisson pointe le bout de son nez, les pages du livre de sa vie sont toutes blanches. Au fil des ans, il écrit. Parfois un peu, parfois plus. Il rature, déchire, salit. Et arrivé à un âge sérieux, ce livre a consommé beaucoup d'encre. Certaines fois, pour dire des choses importantes, d'autres moins, d'autres très importantes mais discrètes...La vie, c'est cet énorme livre, dont il reste toujours encore des tas de choses à écrire jusqu'à 100, 110 ou 120 ans. Et il faut écrire ces pages, qui disent combien de belles actions ont été réalisées, combien de choses ont apporté au monde, ou autour de vous. Ce livre est indélébile, car chaque histoire est unique et la plupart d'entre nous pouvons dire que nous avons essayé de faire le mieux que nous pouvions. Qu'on soit enfin au début, au milieu, ou plus avancé dans la rédaction de l'ouvrage, il témoigne d'un parcours complexe et souvent utile à d'autres; nos proches, nos enfants, nos animaux ou même nos plantes. Espérons écrire encore longtemps...

José Boublii

Le coeur est le premier organe à se former chez l'embryon, au 16ème jour de grossesse. Une semaine plus tard, alors que l'organe n'a pas encore atteint sa forme définitive et qu'il s'agit encore d'un tube, les premiers battements existent déjà grâce à la contraction anarchique des cellules musculaires. Celles-ci peu à peu se synchroniseront de manière à envoyer le sang du pôle veineux vers le pôle artériel.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Point Presse

Ce samedi 27 février, **24 résidentes d'une résidence services seniors de Cholet** ont posé pour une **séance photo** dont les clichés seront exposés le 8 mars prochain pour la Journée internationale des droits des femmes. Elles ont entre 78 et 93 ans et le rouge à lèvres était toujours d'occasion.

Le Ministre de la santé, Olivier Véran, vient d'annoncer publiquement que les personnes âgées de **plus de 65 ans** vont désormais pouvoir **se faire vacciner** par le vaccin d'Oxford **AstraZeneca**.

Si les plus de 75 ans sont déjà éligibles à la vaccination depuis plusieurs semaines, la **prise de rendez-vous** via le net reste toujours une barrière pour beaucoup d'entre eux. La société d'aide à domicile APEF a donc décidé de proposer un **accompagnement personnalisé** pour la prise de rendez-vous des personnes âgées qui souhaitent se faire vacciner.

Les tableaux nous réservent souvent de belles surprises:

Il y a environ 25 ans, au milieu des années '90, je chineais souvent à l'hôtel des ventes parisien, l'hôtel Drouot. Ce jour-là, après une longue visite des salles de présentation des objets en compagnie de mon ami Rémy, j'entre dans une des grandes salles du premier étage. Au bout de deux ou trois minutes, je repère un magnifique petit dessin de Lion, fait à la plume, portant un gros monogramme au pied de l'animal: "R" et un cachet de collection "B.N" entouré d'un ovale. Je demande au clerc de l'étude l'estimation de ce si joli croquis. "500 francs, Monsieur", me répond-il. Je craque vraiment pour ces courbes si belles, si fermes, d'un animal symbole de royauté. Ainsi, je me tourne vers mon ami en lui disant: "Rémy, demain, je ne pourrai pas être à l'enchère; est-ce que tu peux être là à ma place et enchérir?". "Pas de problème, me dit-il". Je fixe le montant maximum à 5000 francs, soit 10 fois l'estimation, mais ce dessin m'emballa, je ne sais pas pourquoi. Le lendemain matin, trop excité à l'idée d'acheter le dessin, je me pointa vers 11 heures à la salle, pour la dernière heure de présentation. J'entre dans la salle et j'essaie de retrouver le dessin. Sans succès. Quinze minutes plus tard, je m'approche du commissaire-priseur et je lui demande où se trouve le petit dessin à la plume de Lion signé "R". "Ah, oui, bien sûr. Nous avons retiré le dessin de la vente car nous venons de nous apercevoir qu'il s'agissait d'un dessin de Rembrandt, volé il y a une trentaine d'années à la Bibliothèque Nationale". Je suis sincèrement content de voir un chef d'oeuvre retourner chez lui. Mais j'ai surtout un sourire d'avoir repéré un Rembrandt, juste parce que c'était magnifique.

José Boublil



Portrait

Sportive à 81 ans

La semaine dernière nous avons été impressionnés par la leçon de vie que nous offre la talentueuse pianiste Colette Maze qui vient de sortir son dernier album à 106 ans. Elle nous a prouvé qu'il n'y a pas d'âge pour réaliser sa passion. Aujourd'hui, c'est au tour d'Erika Rischko d'apporter un vent de fraîcheur à notre conception de l'âge mûr. On aura peut-être eu l'occasion de découvrir l'une de ses impressionnantes vidéos sur Tik Tok, le nouveau mais déjà très célèbre réseau social chinois de partage de vidéos. Cette allemande de 81 ans a déjà suscité l'engouement chez plus de 130 000 abonnés qui découvrent jour après jour les exploits physiques de cette "super-mamie" passionnée de gymnastique depuis 25 ans. Plus de 100 vidéos montrent des exercices variés pour se maintenir en forme, travailler souplesse, endurance et musculation, on peut même assister à des chorégraphies de "Cha-Cha Slide" avec son mari. L'essentiel est surtout de bouger et d'être actif, particulièrement dans la situation actuelle où la pandémie nous contraints de rester davantage chez nous. C'est ainsi comme une évidence pour Erika Rischko qui décide, au moment du premier confinement au printemps dernier, de poster ses premières vidéos. Au vu des dangers de la sédentarité sur la santé, tous les moyens sont bons pour ne pas rester sans rien faire. Alors prenez un jogging et amusez-vous !

Rachel Gaillard

Culture

L'autobiographie, un héritage qui n'a pas de prix

Plus on avance en âge et plus l'on a de magnifiques souvenirs à raconter. Il est évident que nous faisons souvent partager au quotidien enfants et petits-enfants des expériences uniques qui ont construit leur passé et forgent leur avenir. Mais lorsque nous les couchons par écrit, elles prennent une nouvelle dimension. Un tel recueil personnel et intime représente un bien unique que l'on peut transmettre à nos proches et conserver durant des générations. La plume clarifie nos idées et fait ressurgir des perles enfouies. La rédaction d'une autobiographie nous fait vivre des moments intenses avec nous-mêmes et apporte de nombreux bienfaits sur le plan psychologique. Il est bien connu que la plume est libératrice. Il s'agit d'une véritable quête de soi avec parfois documents et photos à l'appui. On fouille, se renseigne, contacte d'anciennes connaissances, visite les archives, à la recherche d'informations et de découvertes. C'est magique. Et si l'on n'a pas la plume facile, ce n'est pas un problème. Il existe des biographes professionnels qui peuvent nous aider à faire partager récits et émotions.

Rachel Gaillard

Santé

Le « manger mains »

ou quand santé, nutrition et recettes inventives riment avec autonomie.

Nous avons abordé le sujet de nos mains sous différents angles depuis quelques semaines. La main est certainement la partie du corps la plus polyvalente, avec comme particularité de pouvoir informer et exécuter.

Au niveau neurologique, lorsque la main touche, ce sont les récepteurs cutanés qui sont sollicités. L'information est transmise et intégrée au niveau du système nerveux central. Puis les messages sont décodés dans l'aire pariétale et seront traduits en sensations élémentaires et localisées. Vous avez sûrement entendu parler du « manger-main », aussi appelé FIFO, Finger Food. L'objectif réside dans la préservation de



l'autonomie des personnes âgées. Les aliments sont donc présentés en petits cubes, bâtonnets ou en tartelettes faciles à manger à la main. Concrètement, une grande majorité d'aliments peuvent être travaillés en manger-mains. Par exemple, le riz sera présenté en bouchées (comme un sushi), les légumes peuvent devenir des flans. Les aliments sont retravaillés avec de l'agar-agar, de la gélatine ou encore du blanc d'oeuf en poudre.

Derrière une dimension ludique et créative basée sur la modification des textures des aliments pour les transformer en bouchées agréables visuellement avec un goût identifiable et bon, l'enjeu santé est évident. En effet, les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge, c'est l'appétit qui diminue et le risque de dénutrition est sérieux, d'autant que, souvent, manger devient une corvée (tenir des couverts, mâcher pour éviter une fausse route, peur de se salir...).

La démarche du manger-mains doit être bien expliquée pour ne pas être perçue comme une régression ou une infantilisation. Redonner une dimension de convivialité au repas est primordial. Vous pouvez proposer de manger de la pizza tous ensemble en famille, ou faire un apéro dînatoire.

Recette Gratin de courgettes (4 personnes)

- ☆ 4 courgettes
- ☆ 3 oignons
- ☆ 100 g de gruyère râpé
- ☆ 2 oeufs
- ☆ 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- ☆ 1 noix de beurre
- ☆ Sel
- ☆ Poivre
- ☆ Noix de muscade et des herbes



Emincer les oignons.

Les faire fondre dans le beurre.

Râper 4 courgettes avec leur peau.

Les ajouter aux oignons.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Mélanger le gruyère râpé, les oeufs, la crème fraîche, puis saler et poivrer et ajouter les herbes et la noix de muscade selon les goûts.

Mettre les courgettes dans un plat et verser par dessus la sauce et faire à four chaud pendant 30 min environ.

Bon appétit !

Ainsi pas de mise à l'écart. On peut également découvrir de nouveaux aliments et goûter de nouvelles cuisines (asiatique, créoles...).

Grâce à quelques techniques culinaires et à une grande envie de partage, on préserve pour la personne âgée, un minimum d'autonomie et de plaisir de vie simple, sans compter les aspects psychologiques positifs qui sont évidents : lui redonner confiance et l'estime d'elle-même, lui donner la possibilité de manger à son rythme, diminuer le stress pour la personne âgée et son aidant, redonner à la personne l'envie de manger etc....

Enfin comme Louis XIV, on peut être une « bonne fourchette », manger avec les doigts, assis ou en marchant, se faire plaisir, se nourrir et offrir une vision plus positive de cette « alimentation troublée » à nos aînés. N'oublions pas enfin que, dans d'autres cultures (USA, Canada, Afrique, Japon), manger avec les mains est... naturel.

Alors amusez-vous à inventer une nouvelle façon de redécouvrir nos aliments, et surtout prenez soin de vous !

Sarah Azar, Thérapeute en Tuina

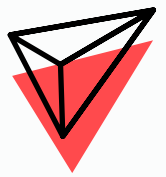
Le principe de ces grilles est simple : chaque case de la grille de mots croisés est codée par un chiffre de 1 à 26 (1 chiffre par lettre de l'alphabet). Pour remplir la grille, il suffit de décoder les chiffres à l'aide des indices fournis et/ou des lettres déjà renseignées dans la grille

1	2	3	4	3	5	4	5	6	7	3	8	9	8
10	8	11	7	3	9	3	12	5	9	7	13	5	11
8	9	10	3	6	5	11	8	14	3	5	10	8	
4	8	3	9	10	3	15	11	3	5	10	3	9	
7	16	3	9	3	14	17	8	17	4	3	9	17	
11	5	3	18	8	7	4	11	5	3	8	12		
7	4	3	5	2	10	3	13	18	5	7	1	7	
1	3	18	5	7	9	8	7	19	7	14	5	1	
18	3	11	11	3	18	7	3	17	15	1	10		
3	4	15	10	18	3	9	2	3	17	12	3	3	
3	10	8	2	3	3	2	7	1	15	9			
15	10	3	9	7	11	1	8	3	4	16	3		
4	10	7	11	10	3	4	4	3	17	10	15	3	4
20	5	21	5	15	2	15	8	20	8	4	22		
3	11	1	2	8	10	3	11	10	10	8	23	3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
					G						H	
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	U					V		F				

INDICE : Le nom d'une grande station balnéaire française

9	5	21	8	11
---	---	----	---	----



Devinettes



Trouver l'énigme « Mon tout » en associant les syllabes

Mon premier est le contraire de lent
 Mon second est la 1^{ère} voyelle de l'alphabet
 Mon troisième est au bout des crayons
 Mon tout est bon pour le corps

Mon premier est une lettre de l'alphabet
 Mon deuxième se trouve à l'armée ou à l'école
 Mon troisième est un lieu pour boire un verre
 Mon tout est un délice !!!!!

1 Pourquoi les blondes passent-elles à la caisse avec un seau d'eau ? Pour payer en liquide.

2 Peux-tu me dire si le clignotant fonctionne ?
 – Oui, non, oui, non, oui, non.

Réponse des mots codés

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
S	P	E	L	O	G	I	A	R	T	N	H	Z
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
D	U	B	C	M	K	V	Y	F	X			

INDICE : Le nom d'une grande station balnéaire française

9	5	21	8	11
R	O	Y	A	N

Réponse des énigmes mon tout

Mon premier est le contraire de lent
 Mon second est la 1^{ère} voyelle de l'alphabet
 Mon troisième est au bout des crayons
 Mon tout est bon pour le corps

VITE
 A
 MINE
 VITAMINE

Mon premier est une lettre de l'alphabet
 Mon deuxième se trouve à l'armée ou à l'école
 Mon troisième est un lieu pour boire un verre
 Mon tout est un délice !!!!!

K
 RANG
 BAR
 CARAMBAR