



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°24 - Hebdomadaire - 12 Avril 2021

EDITO



Cette semaine, nous vous proposons une excellente tasse de café issue d'une torréfaction délicate. Accompagnons-la d'un délicieux morceau de musique du monde, de la musique traditionnelle chinoise, par exemple. Quelques mouvements et étirements nous permettront de rester en forme et de garder le moral. Mais surtout, n'oublions pas de rire et de sourire pour nous ouvrir les portes de la bonne humeur. Peut-être pour prouver à soi et aux autres que finalement la clé du bonheur est bel et bien entre nos mains.

Le mot du président

Le concours de peinture de Retraite Plus vient de s'achever. Près de 2000 candidats inscrits. Et je me suis auto-désigné membre du Jury, comme l'an dernier. Quelle émotion de parcourir des oeuvres non seulement belles, mais qui traduisent le coeur et l'âme des artistes. Cette année, en regardant rapidement, j'ai déjà repéré des oeuvres extraordinaires. J'ai même envie de dire qu'elles le sont toutes; car le seul fait de participer à ce concours est un acte positif fort. L'année passée, nous avons demandé aux gagnants s'ils voulaient bien offrir leurs tableaux pour égayer des chambres d'enfants malades dans les hôpitaux. De très nombreux gagnants ont dit oui; et pourtant, c'est difficile de se séparer de ses tableaux. Acte de générosité que je remercie de tout mon coeur. Avec le Covid, cela prend du temps pour faire accrocher les oeuvres, mais des hôpitaux importants ont déjà accepté. Continuez à peindre, à lire, à écouter de la musique, à vous faire plaisir; et de mon côté, j'essaierai de faire plus de choses pour vous. Portez-vous bien.

José Boublil

La fabrication du café nécessite plusieurs étapes délicates de transformation. Les grains proviennent de deux grands arbres, les caféiers. Ce sont le Coffea Arabica et le Coffea Canephora. Mais un long travail commence à ce moment-là. Et notamment la cueillette, qui permet la récolte des cerises de café contenant chacune deux graines, puis la torréfaction à des températures allant jusqu'à 240° à des durées variables selon la saveur et la couleur que l'on souhaite obtenir.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Point Presse

Alors que nous avons passé le cap des 10 millions de personnes vaccinées en France, le ministre de la santé Olivier Véran a annoncé l'**ouverture de la vaccination anti Covid-19** pour tous les français de **plus de 55 ans** à partir de ce lundi 12 avril.

La ministre de la culture, **Roselyne Bachelot** a fait son retour ce lundi **après une hospitalisation** due au Covid-19. Elle a tweeté le 8 avril : « Heureuse de vous retrouver ! Mes pensées solidaires accompagnent tous ceux qui souffrent, ainsi que leurs proches. J'exprime ma profonde reconnaissance aux personnels soignants, qui partout en France, font un travail remarquable »...

N'oublions pas de bouger

Voilà un an que la crise sanitaire nous contraints à adapter notre mode de vie. Même si la vaccination nous procure bon espoir, la prudence reste de mise. En attendant, pourquoi ne pas tirer le meilleur parti de la situation ? Confinés ou pas, rien ne nous empêche de rester en forme et de garder le moral. La sédentarité est l'ennemi de notre santé. Une activité physique régulière permet en effet de diminuer les risques de plusieurs affections comme l'obésité, le diabète, les problèmes cardiovasculaires et même certains cancers. Dehors ou à l'intérieur, on ne doit pas se décourager de bouger. "Chez les personnes de plus de 65 ans, la sédentarité



augmente le risque de déminéralisation osseuse, pourrait accroître le risque de fractures ostéoporotiques et accélérer le déclin cognitif. (...) A terme, l'activité physique semble contribuer au maintien de l'autonomie des personnes âgées", précise une expertise de l'Agence Nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSE). Cette expertise avait en effet été lancée en urgence à la suite du premier confinement que nous a imposé la pandémie de Covid-19. En résidence seniors ou en maison de retraite, il est plus aisé de pratiquer une activité grâce aux jardins privatifs des établissements, aux salles aménagées à cet effet et aux cours de gymnastique dont les conditions ont été remaniées en fonction des consignes de sécurité durant l'épidémie de Covid-19. A domicile, cela demande un peu plus d'organisation mais il est également possible de veiller à rester actif. Les personnes qui disposent d'un jardin ou d'un espace ouvert peuvent y pratiquer même quelques minutes d'exercice physique par jour, ce qui est extrêmement bénéfique pour lutter contre la sédentarité mais aussi pour s'oxygéner. Même en intérieur, il existe de multiples façons de maintenir cette activité. Vidéos

disponibles sur internet, corde à sauter, vélos d'appartement, appareils de cardio training, tous les moyens sont bons pour rester en forme même à la maison. L'Agence nationale de sécurité sanitaire conseille aux personnes âgées en particulier de réduire le temps passé en position assise et de pratiquer en priorité des exercices visant à développer les capacités cardiorespiratoires, le renforcement musculaire, l'équilibre et la souplesse. Durant le confinement, l'attitude générale à adopter pour les personnes âgées a été légèrement adaptée à la situation d'urgence actuelle. L'Anses recommande d'interrompre toutes les 30 minutes le temps passé en position assise, afin de faire une petite marche même de quelques mètres accompagnée de mouvements de type étirement ou élévation sur la pointe des pieds. Le temps passé en position assise peut être combiné à des exercices sollicitant les muscles.

Rachel Gaillard

Arts : peinture, musique

Musiques lointaines:

Nous autres occidentaux aimons la musique que nous avons toujours entendue; il peut s'agir des airs de Mozart, Chopin ou Ravel. Ou bien les Beatles, les Rolling Stones, et même Yves Montand ou Aznavour. Aujourd'hui, on aime Vianney ou Coeur de pirate. Celle-là, je la trouve d'ailleurs géniale. On a plus de mal, avec nos oreilles, à aimer la musique orientale, la musique dite "arabe". Et j'adore ça, sans doute parce que je suis né et j'ai longtemps vécu en Tunisie; et que cette musique a bercé mon enfance, avec ses airs mélancoliques et ses chansons d'amour. Mais déjà, en trente ans, avec l'arrivée de nombreux chanteurs des pays d'Afrique du Nord -Khaled, Rachid Taha, et d'autres-, nos oreilles ont commencé à apprécier ces airs différents de notre culture, mais souvent émouvants et poétiques. Pour moi, j'ai besoin de découvrir, de mieux comprendre, surtout les compositions musicales asiatiques; de Chine ou du Japon. Et il ne fait aucun doute que ça peut être très beau aussi, comme ces cultures si riches; mais j'avoue que je ne suis pas encore suffisamment éduqué. Et je rêve d'apprendre à aimer.

Si parmi vous, certains connaissent bien ces airs du théâtre Nô, ou des musiques traditionnelles de Chine, envoyez-moi quelques lignes pour me faire écouter des morceaux à vraiment découvrir, des chefs d'œuvres de ces pays lointains et merveilleux.

José Boublil

Conseil de pro

“Et si on riait”

On parle souvent d'efforts et de stimulation comme étant LA solution pour les personnes vieillissantes pour garder leur autonomie et leur santé physique et psychologique. On sait aussi que l'effort n'est pas toujours agréable ni simple à mettre en place, souvent une certaine apathie prend le pas sur le quotidien de nos aînés. Qui ne connaît pas l'adage "après l'effort le réconfort" ? et si on alliait les 2 ? Comment ? En construisant un lien sincère simple avant l'exigence de l'effort, un échange perpétuel sans trop de mot qui dit "je suis présent maintenant et nous allons profiter du moment et laisser le reste de côté quelques instants". Pour cela une "arme essentielle" : le sourire, le rire...



Le mot grec désignant le rire, "gelaô", signifie par sa racine « éclairer ». Avant tout, notre sourire est une porte qu'on ouvre pour accueillir l'autre, pour établir une relation de complicité d'autant plus forte qu'elle est non verbale, ressentie émotionnellement. Et avec le rire en plus qui, comme le sourire, est contagieux, on achève de créer une véritable complicité propice à l'effort et à l'apprentissage. Cet état de confiance et de sécurité positive chasse les tracassés du moment et ce sentiment confus d'être seule et abandonnée que ressentent parfois les personnes âgées. Pourtant, il y a des aînés pour lesquels le sourire, et à fortiori le rire, n'est pas naturel... Alors tentons une première éclaircie avec un franc sourire, comme si une porte s'était ouverte, ainsi souvent quelque chose se "décoince" ... En effet, « Le rire est le souffle qui exprime une émotion. C'est une décharge libératrice qui assure une détente physique et psychique. En riant, on vide sa poitrine. Cela a un effet explosif, quelque chose de brusque, d'intense* ». »

Sur le plan physiologique également, on connaît les effets du rire sur le corps, il détend

Recette

Boulettes de céleri

(4 personnes)

- ☆ 50 g Farine
- ☆ 300 g Céleri-rave
- ☆ 3 Pommes de terre
- ☆ 1 Oeuf
- ☆ 1 Jaune d'oeuf
- ☆ 1 cuillère à soupe d'huile
- ☆ Chapelure
- ☆ Sel et poivre

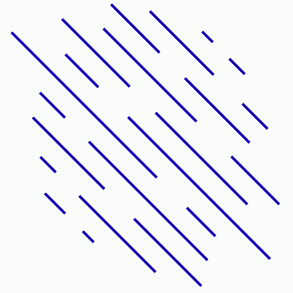
Éplucher le céleri et le couper en quartiers pour le faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 1 h. Éplucher les pommes de terre, comme le céleri, et les faire cuire dans l'eau bouillante salée pendant 30 min. Dans le mixeur, mettre le céleri avec les pommes de terre et mixer pendant 1 min pour obtenir de la purée. Ajouter le jaune d'oeuf et mixer pendant 30 sec. Dans une assiette creuse, battre l'oeuf entier avec l'huile, le sel et le poivre. Dans une assiette plate, mettre la farine et dans une autre, la chapelure. Diviser la purée en petites boulettes et rouler ces boulettes dans la farine, puis dans l'oeuf battu et dans la chapelure. Les frire. Les boulettes doivent être bien dorées.

profondément les muscles. Il apporte un effet antalgique grâce à la libération d'endorphines, une sorte de morphine produite par le cerveau. Pour certains spécialistes, le rire favoriserait l'apparition d'anticorps dans la salive et permettrait ainsi de lutter contre les infections, les rhumes en particulier. Le rire participerait sans aucun doute à vieillir en bonne santé mais surtout il rend certainement plus vivant, plus fort, plus "conscient de sa propre existence". Alors si le sourire est un outil formidable de bien-être pour l'autre, pourquoi ne pas commencer par soi ? Souriez-vous chaque matin devant votre miroir, comme un secret de bienveillance pour soi et comme un petit bonheur en cache souvent un autre, cette bonne habitude est très efficace contre les rides... Alors ne boudons plus notre plaisir, sourions !

Sarah Azar, Thérapeute en Tuina

Remplir cette grille de sudoku avec des chiffres de 1 à 9.
Chaque chiffre ne doit apparaître qu'une fois dans chaque ligne
chaque colonne et chaque bloc

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



Charades

- 1** Mon premier est le contraire de tard.
Mon second est le contraire de laid.
Mon troisième s'enfile aux mains
quand on a froid.
On glisse sur mon tout.

Toboggan (tôt-beau-gant)

- 2** Mon premier est le contraire de lent.
Mon second est la première lettre de
l'alphabet.
Mon troisième est au bout des
crayons.
Mon tout est bon pour le corps.

Vitamine (vite-a-mine)

Réponse du sudoku

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

