

A close-up photograph of autumn leaves in shades of yellow, orange, and red, with a blurred background. The leaves are attached to a dark branch.

**MEMOIRE VYV**  
**LA GAZETTE DE L'ESA**  
**N°27 - Automne 2024**



Alors que l'automne déploie ses couleurs chatoyantes et que les journées raccourcissent, nous sommes ravis de vous présenter cette nouvelle édition de notre gazette !

Que vous soyez actuellement bénéficiaire ou que vous ayez déjà bénéficié des séances proposées par l'ESA de l'Agence Paris Sud, voici un recueil d'exercices de stimulation variés, et d'articles en lien avec l'activité de l'équipe et l'actualité.

Nous vous souhaitons bonne lecture !



# SOMMAIRE



<b>L'ESA</b> .....	Pages 4-5
<b>Motricité fine</b> .....	Page 6
<b>Mémoire à court terme</b> .....	Pages 7-8
<b>Mémoire sémantique</b> .....	Page 9
<b>Langage</b> .....	Page 10
<b>Logique</b> .....	Pages 11-13
<b>La vie de notre agence</b> .....	Pages 14-15
<b>Les fidèles amis des bénéficiaires</b> .....	Page 16
<b>Le pouvoir de la musique</b> .....	Page 17
<b>Bien manger</b> .....	Pages 18-19
<b>Solutions</b> .....	Pages 20-23



# L'ÉQUIPE

Nous avons le plaisir d'annoncer l'arrivée de Marie, qui a rejoint notre équipe début septembre en tant qu'ergothérapeute. Forte de son expérience dans l'accompagnement des personnes en perte d'autonomie, Marie saura apporter un soutien précieux à chacun de nos patients.

Son enthousiasme, son écoute et sa bienveillance seront des atouts précieux pour améliorer la qualité de vie des personnes que nous accompagnons. Nous sommes ravis de l'accueillir et de collaborer avec elle.

Bienvenue parmi nous, Marie !



# LES PRINCIPES DE SUIVI DE L'ESA



## CONSEILLER, ÉDUIQUER, PREVENIR

Conseiller, éduquer, prévenir la personne malade et son entourage, sur la maladie, ses symptômes, les dispositifs d'aides, et les stratégies possibles

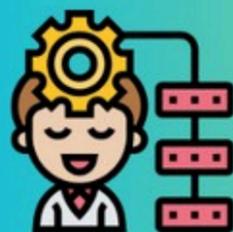


## SOLLICITER ET RENFORCER

Solliciter et renforcer les compétences préservées et résiduelles, ainsi que les savoir-être et savoir-faire

## STRATÉGIES D'ADAPTATION

Proposer et automatiser (mettre en place et s'assurer de l'utilisation dans la vie quotidienne) des stratégies d'adaptation ou de compensation

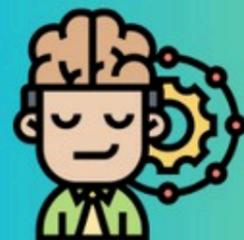


## RENFORCER

Renforcer l'estime de soi, la communication verbale et non verbale

## MISES EN SITUATIONS

Les soins de réhabilitation et d'accompagnement s'appuient sur la mise en situation d'activités thérapeutiques en rapport avec les situations de la vie quotidienne et d'entraînement dans des activités créatrices, d'expression ou des activités de la vie quotidienne.



## INTERVENTION ECOLOGIQUE

Les activités proposées sont des mises en situation ou des stimulations de situations vécues (trajet dans le quartier, toilette, téléphone). L'intervention doit être différenciée des séances d'animation, d'ateliers mémoire ou autres à visée occupationnelle

TOUJOURS VISER LE QUOTIDIEN



## MANDALA AUTOMNAL

Prenez un moment pour vous détendre en coloriant ce mandala. Laissez votre créativité s'exprimer et plongez dans l'atmosphère apaisante de l'automne.

N'hésitez pas à nous envoyer une photo de votre coloriage, nous serions ravis de découvrir vos œuvres !



## **LES FEUILLES MORTES**

Lisez et essayez de retenir les paroles de cette chanson d'Yves

Montand

**Oh, je voudrais tant que tu te souviennes  
Des jours heureux où nous étions amis  
En ce temps-là, la vie était plus belle  
Et le soleil plus brûlant qu'aujourd'hui  
Les feuilles mortes se ramassent à la pelle  
Tu vois, je n'ai pas oublié  
Les feuilles mortes se ramassent à la pelle  
Les souvenirs et les regrets aussi  
Et le vent du Nord les emporte  
Dans la nuit froide de l'oubli  
Tu vois, je n'ai pas oublié  
La chanson que tu me chantais  
C'est une chanson qui nous ressemble  
Toi tu m'aimais, et je t'aimais  
Nous vivions tous les deux ensemble  
Toi qui m'aimais, moi qui t'aimais  
Mais la vie sépare ceux qui s'aiment  
Tout doucement, sans faire de bruit  
Et la mer efface sur le sable  
Les pas des amants désunis**



# LES FEUILLES MORTES

Sans regarder la page précédente, complétez les  
mots manquants

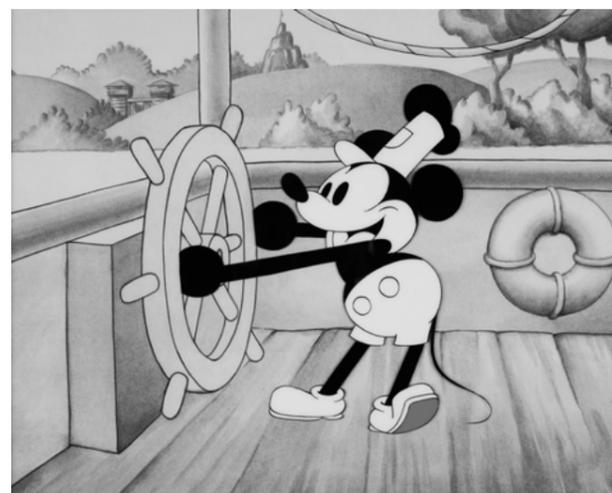
Oh, je voudrais tant que tu te souviennes  
Des jours heureux où nous étions \_\_\_\_\_  
En ce temps-là, la vie était plus belle  
Et le soleil plus \_\_\_\_\_ qu'aujourd'hui  
Les feuilles mortes se ramassent à la pelle  
Tu vois, je n'ai pas oublié  
Les feuilles mortes se ramassent à la pelle  
Les \_\_\_\_\_ et les \_\_\_\_\_ aussi  
Et le vent du Nord les emporte  
Dans la nuit \_\_\_\_\_ de l'oubli  
Tu vois, je n'ai pas oublié  
La chanson que tu me chantais  
C'est une chanson qui nous \_\_\_\_\_  
Toi tu m'aimais, et je t'aimais  
Nous vivions tous les deux ensemble  
Toi qui m'aimais, moi qui t'aimais  
Mais la vie \_\_\_\_\_ ceux qui s'aiment  
Tout doucement, sans faire de bruit  
Et la mer efface sur le \_\_\_\_\_  
Les pas des amants désunis



## VOYAGE DANS LES PUBLICITÉS D'ANTAN

Devinez quelles marques célèbres se cachent derrière ces images d'anciennes publicités.

À vos réflexions et souvenirs !



## **ANAGRAMMES**

Essayez de remettre les lettres de chaque item dans le bon ordre pour former le nom d'un élément en lien avec l'automne.

**NVET**

**CLTREOE**

**RBMUE**

**TSSNITOUA**

**UANGE**

**LTORCILEIU**

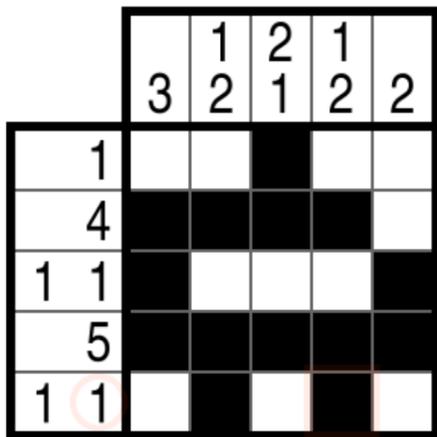
**CBROTEO**

**HMPNCONIGA**

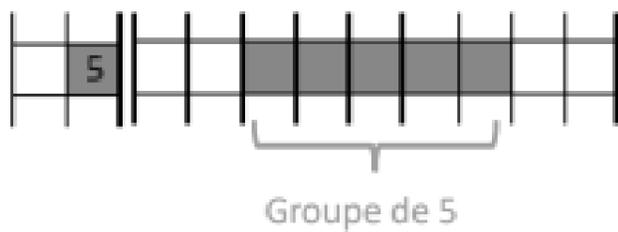


# LOGIMAGE

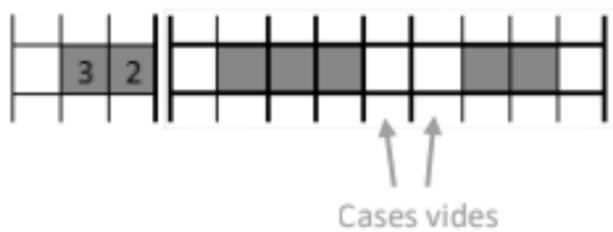
Le but du logimage est de colorier toutes les cases de la grille afin de faire apparaître un dessin.



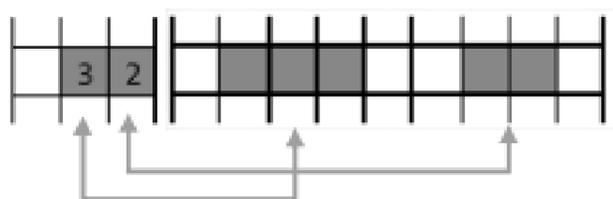
Les nombres à gauche et au-dessus de la grille sont là pour aider à trouver les cases à colorier.



Chaque nombre, à gauche ou en haut, indique un groupe continu de cases à colorier.



Entre chaque groupe il y a au moins une case vide. Les nombres sont placés dans l'ordre.



Ce jeu n'est pas linéaire : il faut commencer par la ligne ou la colonne pour laquelle vous n'avez aucun doute sur l'emplacement des cases à colorier.

A vous de jouer !

1 1  
1 2  
5  
2  
4

3 1 1 5 4

1 1  
1 2  
5  
2  
4


5  
1 3  
1 3  
1  
5

5 1 1 1 5

5  
1 3  
1 3  
1  
5


1 1  
1 2  
4  
5

1 5 2 3 5

1 1 1

5  
1 1  
1 2  
4  
5


5  
2  
3  
2  
5

2 3 1 1 1

1 1 1 3 2

1


Et pour les plus téméraires ...



			1					1							
			1					1							
		1	1	1			1	1	1		2	2			
	0	4	7	8	9	9	9	9	8	7	6	2	2	5	3
			1	1											
			1	1											
			1	1											
			1	1											
				0											
				10											
				13											
				14											
			10	2											
			9	2											
				12											
			8	2											
				7											
				4											

## **L'ÉQUIPE A L'HEURE OLYMPIQUE**

Le 7 août dernier, les deux Assistants de Soins en Gériatrie (ASG) de l'ESA et la directrice de notre agence ont eu le privilège d'accompagner deux bénéficiaires du Service d'Aide à Domicile et de l'ESA à une épreuve de beach-volley des Jeux Olympiques, grâce à une initiative de billetterie sociale.

Cette journée a offert à nos patients une opportunité précieuse : celle de vivre un moment inoubliable en assistant à une compétition sportive de niveau mondial. Pour notre équipe, c'était une véritable fierté de pouvoir partager cette expérience unique avec eux, renforçant les liens entre soignants et bénéficiaires au-delà du cadre habituel des soins.



# LES FIDELES AMIS DES BENEFICIAIRES

Les animaux de compagnie occupent une place privilégiée dans la vie des bénéficiaires, leur apportant quotidiennement du réconfort et une précieuse complicité.

C'est le cas de John Gaine, le chat d'Annick, qui a une histoire pour le moins atypique : il a été découvert dans une gaine d'aération, d'où son nom original ! Pour Annick, John Gaine est un compagnon idéal : tendre, joueur et affectueux. Seul petit bémol, il lui arrive parfois de se prendre pour un redoutable tigre et de sortir les griffes lorsqu'il s'emporte un peu trop pendant leurs jeux !

Catherine, quant à elle, partage sa vie avec Caline. L'arrivée de ce chat, il y a quatre ans, a été une véritable source de bonheur pour elle.

« Dès que je rentre chez moi, je lui parle. Ça fait du bien de savoir qu'elle m'attend. » Caline se distingue par ses talents de voltige : elle adore s'élaner dans tout l'appartement de Catherine !



Annick et John Gaine



Catherine et Caline

# LE POUVOIR DE LA MUSIQUE

Jouer d'un instrument, comme le piano, offre de nombreux bienfaits, en particulier sur le plan cognitif et émotionnel. La pratique musicale sollicite entre autres la mémoire, la concentration et la coordination. Jouer régulièrement peut ralentir le déclin cognitif tout en procurant un sentiment de bien-être et de détente. Pour Élisabeth, la pratique du piano fait partie de son quotidien.



"Je joue du piano depuis l'âge de 7 ans," explique-t-elle à Nathalie. Son piano a une histoire unique : "il a plus de 150 ans ! Il appartenait apparemment à mon arrière-grand-mère." Sa mère l'a incitée à apprendre cet instrument, pensant que cela pourrait l'aider à "trouver un bon mari." Aujourd'hui, Élisabeth en joue tous les soirs. "C'est bon pour l'arthrose !" ajoute-t-elle.

Son morceau favori ? "*Le jardin sous la pluie*" de Claude Debussy, qu'elle invite tout le monde à écouter ...

## ZOOM SUR... LE POIREAU



Le poireau, souvent considéré comme un légume modeste, mérite pourtant une place de choix dans notre alimentation en raison de ses nombreux bienfaits pour la santé. Riche en vitamines, il joue un rôle essentiel dans le renforcement du système immunitaire, la protection des cellules contre les dommages oxydatifs et le maintien de la santé osseuse. Sa richesse en fibres alimentaires améliore la digestion, favorise un transit intestinal régulier et contribue à la sensation de satiété tout en étant peu calorique, ce qui en fait un allié précieux pour les régimes. Les composés soufrés présents dans le poireau possèdent également des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes, pouvant aider à réduire le risque de maladies chroniques et soutenir une bonne santé cardiovasculaire. En tant que légume d'automne de saison, il s'intégrera parfaitement dans votre alimentation !



# CRUMBLE DE POIREAUX AUX NOIX



POUR 4 PERSONNES



PREPARATION : 30 MIN



CUISSON : 35 MIN



## Ingrédients

- 4 blancs de poireaux
- 50g de beurre
- 80g de farine
- 80g de noix moulues
- 30g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Poivre

## Préparation

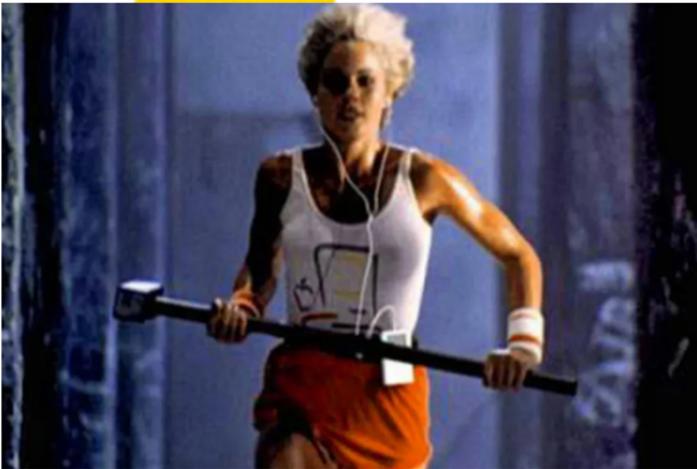
- Nettoyer et émincer les blancs de poireaux. Faire revenir l'ail haché dans une poêle avec une matière grasse.
- Ajouter les poireaux, et les laisser fondre pendant une vingtaine de minutes. Ajouter le sel et le poivre.
- Pendant ce temps, préparer le crumble : dans un plat, mélanger les noix, la farine, le parmesan, du sel et du poivre. Ajouter le beurre et mélanger le tout du bout des doigts, la pâte doit être granuleuse.
- Dans un plat à gratin, répartir les poireaux, et les couvrir de pâte à crumble. Enfourner le plat dans le four à 200° pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit légèrement gratiné.
- Dégustez !

Source : 750g.com

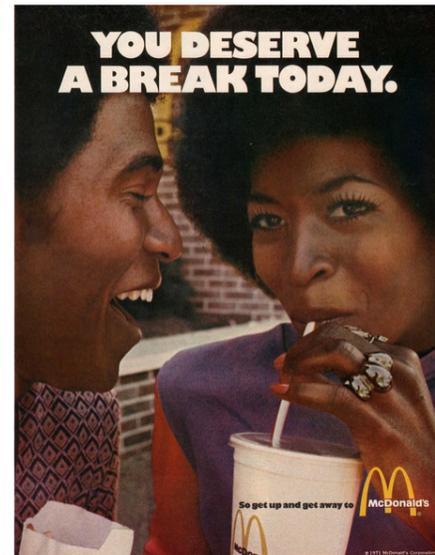
# SOLUTIONS

## MEMOIRE SEMANTIQUE

Page 9



Apple - 1984 (Lancement du Macintosh)



McDonald's - "You Deserve a Break Today" 1971



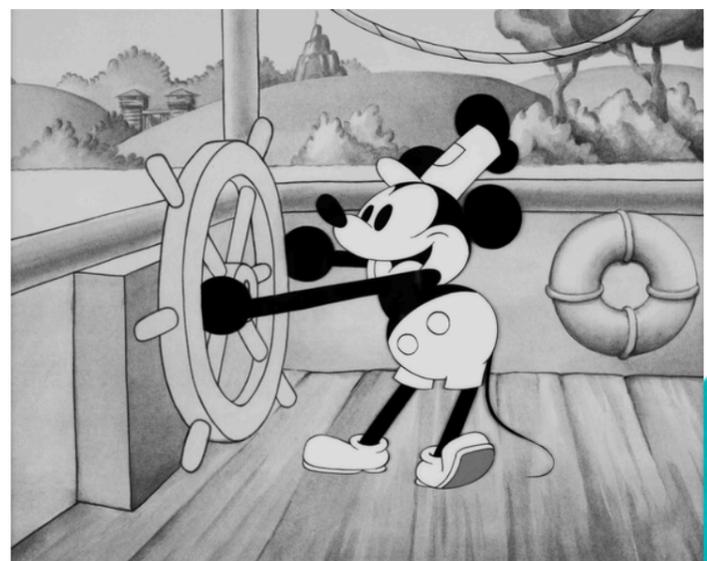
Coca-Cola - Hilltop (1971)



M&M's - "They melt in your mouth, not in your hand" (1954)



Guinness - "Surfer" (1999)



Disney - "Steamboat Willie" (1928)

# SOLUTIONS

## LANGAGE

Page 10

**VENT**

**RECOLTE**

**BRUME**

**TOUSSAINT**

**NUAGE**

**CITROUILLE**

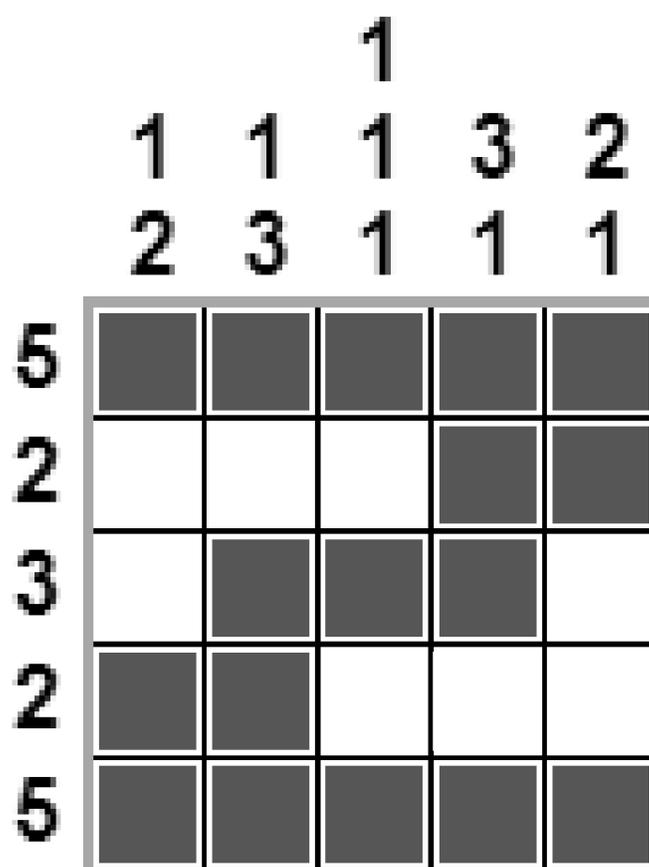
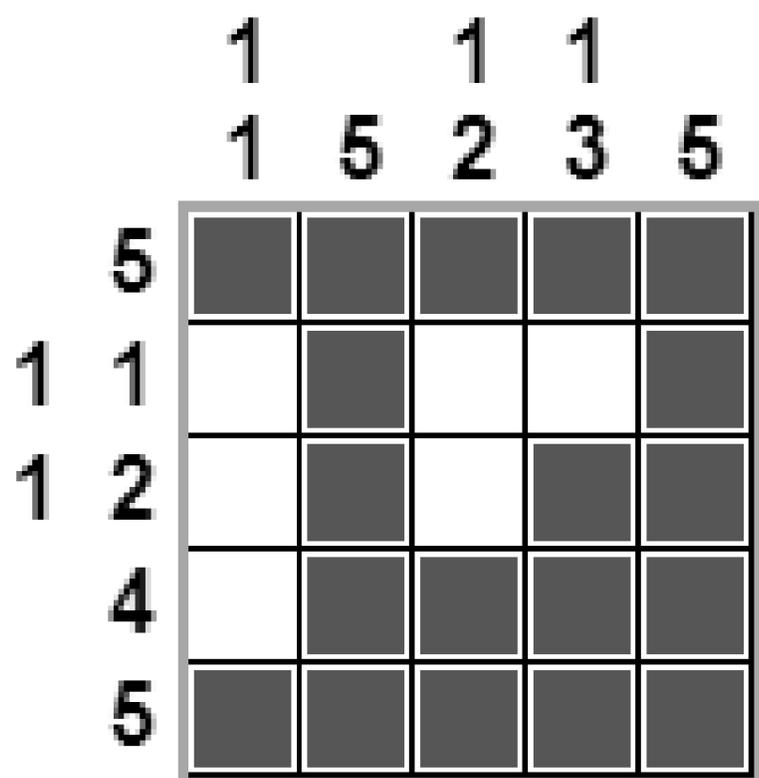
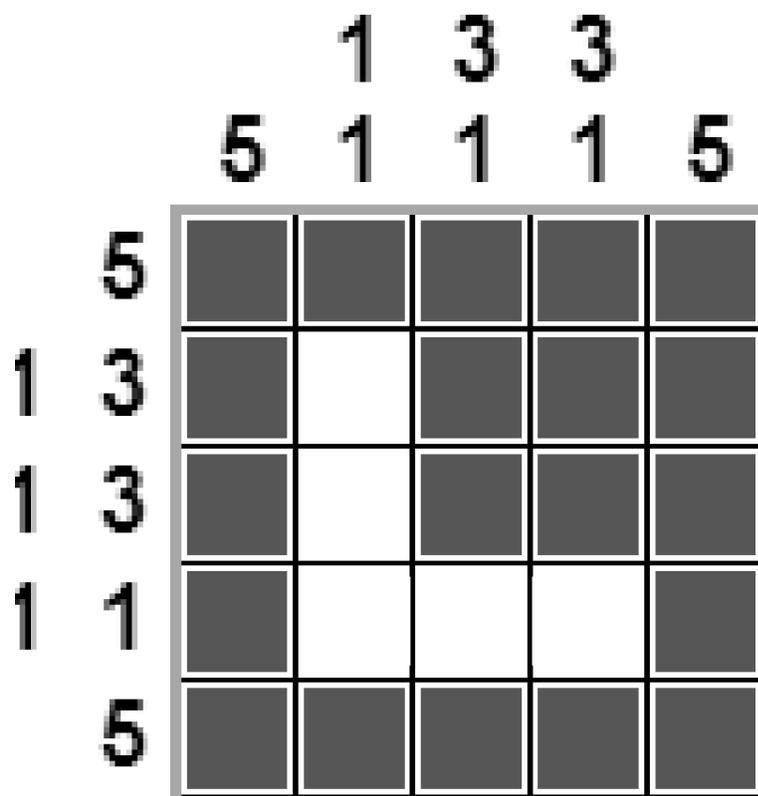
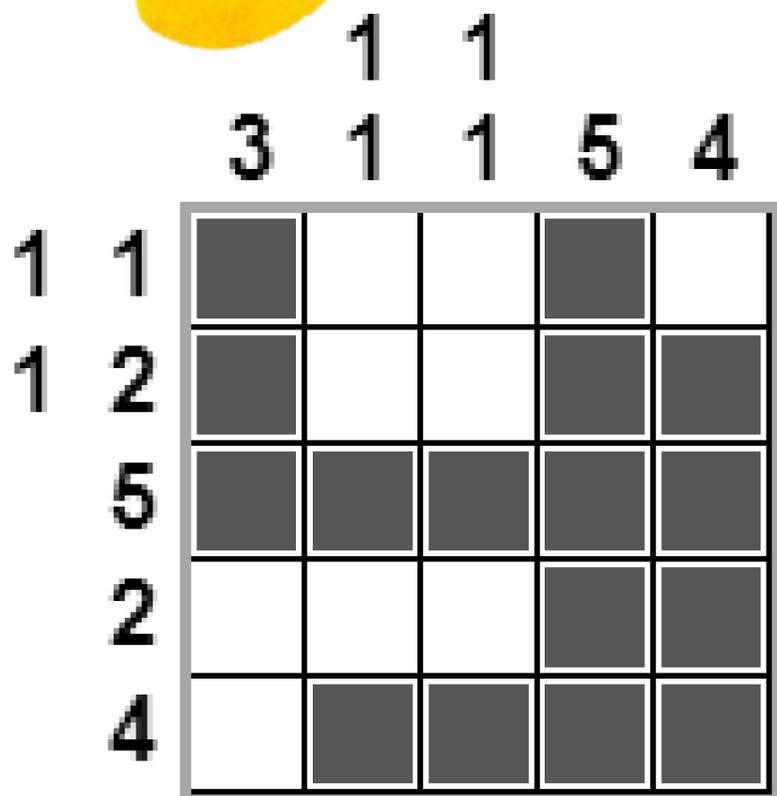
**OCTOBRE**

**CHAMPIGNON**

# SOLUTIONS

## LOGIQUE

Page 12-13



## LOGIQUE

Page 12

