

SERVICE DE PREVENTION ET D'ACCOMPAGNEMENT SENIORS



FEVRIER 2021

Bonjour à tous,

Nous voilà déjà fin février,

« Bien vieillir ce n'est pas un concours de durée, c'est avoir du respect, de l'amour et de la liberté »



Février, Un mois pas comme les autres

Pourquoi février est-il un mois plus court que les autres ?

Lors de la création du calendrier, basé sur le cycle du Soleil, le mois de février contenait bien 30 jours ! C'est l'empereur Jules César qui décida d'ôter un jour à ce mois d'hiver pour le rajouter à celui de juillet. Jules César est, en effet, né un 12 ou 13 juillet et il veut favoriser son mois de naissance.

L'étymologie du mot « juillet » vient du latin « julius », le prénom de César. Plus tard, son successeur Auguste, décide de faire la même chose. Il retire à son tour un jour du calendrier au mois de février pour le rajouter à celui d'août, mois qui met à l'honneur cet empereur romain.

Comment savoir si une année est bissextile ?

Une année est bissextile si elle remplit l'un de ces deux critères :

- Si l'année est **divisible par 4**, mais pas par 100
- Si l'année est **divisible par 400**

Prenons comme exemple l'année 2020 qui était bissextile. Elle était divisible par 4 : $2020 \div 4 = 505$ mais pas par 100 : $2020 \div 100 = 20,2$

2021 est-t-elle une année bissextile ? Non, car elle ne remplit aucune des conditions énoncées. Cette année, le mois de février ne comptera que 28 jours.

CELEBRITES NEES EN FEVRIER



Juliette GRECO née le 7 février 1927 et décédée le 23 septembre 2020 Chanteuse et actrice française, figure emblématique de la chanson française à textes avec une carrière longue de 70 ans, elle est notamment célèbre pour avoir été l'interprète d'auteurs tels que Raymond Queneau, Jacques Prévert, Léo Ferré, Boris Vian, Serge Gainsbourg, Jacques Brel, Roda-Gil, Miossec ou Biolay.



Daniel BALAVOINE né le 5 février 1952 et décédé le 14 janvier 1986, Chanteur populaire des années 80 et un des premiers à s'investir personnellement dans l'humanitaire. Chanteur engagé, figure de proue de la jeunesse de l'époque on lui doit : « Le chanteur », « Je ne suis pas un héros », « Lucie », « Mon fils, ma bataille » ...



Claude FRANCOIS né le 01 février 1939 et décédé le 11 mars 1978, chanteur de variétés française pop et disco des années 1960 et 1970 dont la popularité n'a fait que croître même après sa mort et dont les tubes les plus célèbres sont « Cette année-là », « Le Lundi au soleil », « Le téléphone pleure », « Magnolias for Ever », ou encore « Comme d'habitude ».



Jacques VILLERET né le 6 février 1951 et décédé le 28

janvier 2005, Acteur français comique de cinéma et théâtre dont les rôles les + célèbres sont dans « Robert et Robert » (1978), dans « L'Été en pente douce » (1987), dans « La Soupe aux choux » (1981, comédie, avec Louis de Funès), dans « Papy fait de la résistance » (1983) et dans « Le Dîner de cons » (1998, comédie, de Francis Veber).

Mais aussi : **Mike BRANDT** 01/02/1947-25/04/1975

Bob MARLEY 06/02/1945-11/05/1981

Paul PREBOIST 21/02/1927-04/03/1997

Marcel PAGNOL 28/02/1895-18/04/1974

Victor HUGO 26/02/1902-22/05/1885

Quiz sur la chandeleur

Comment s'appelait autrefois la chandeleur ?

Que commémore cette fête ?

D'où vient le mot chandeleur ou chandeleuse ?

Qu'espère t'on en allumant des chandelles ?

Dans le reste de l'année, quand allumait-on le cierge de la chandeleur ?

A quelle date est célébrée la Chandeleur ?

Quelle pâtisserie prépare-t-on à la chandeleur ?

Quel astre, la crêpe rappelle-t-il ?

Que signifiait le mot crêpe à l'origine ?

D'où vient cette tradition de manger des crêpes ?

Quelle région française est spécialiste des crêpes ?

Quels sont les ingrédients pour une pâte à crêpes ?

Pour les crêpes salées, quel terme utilise-t-on ?

Quelle farine utilise-t-on pour les galettes ? Et pourquoi ?

Comment sait-on que la poêle est bien chaude, prête à cuire la pâte à crêpes ?

Quelle boisson est réputée pour bien accompagner une crêpe ?

Quelle est l'unité de mesure pour servir le cidre ?

A l'origine où faisait-on sauter la 1ère crêpe ?

Quelle est la coutume pour faire sauter les crêpes ?

Qu'est-ce que le bilig ?

Qu'est-ce que le rozell ?

Expressions /citations

Chandeleur sans chaleur, crêpes

A la fête de la Chandeleur, - Les jours croissent de plus d'une heure - Et le froid pique

.....

A la chandeleur, l'hiver se passe ou

Qui mange des crêpes quand la Chandeleur est arrivée, est sûr
d'.....

Se crêper le

RECETTE : LES BUGNES LES BUGNOS

Pou les bugnos y fau :

Mélangi 4 z'u aveu 4 cuilli à spa d'sucre fin , éna tasse de lessiau, 100 gr de beurr' fondu, on séchot de l'vure, biai mélangi apeu ajouter p'tcho à p'tcho d'la farna en y pétrichan biai aveu les mains jusqu'a qui fio éna brave boule de paite biai soupieu. La léchi r'pouser éne heure apeu l'étaler su la trèbie aveu l'rouleau.

Empiéci les bugnos aveu la roulette.

Apeu les faire queure à la grande fritur', on p'tcho bou d'chéque quar peu les faire égouté d'van d'les poudrer d'sucre pou les mougi.

Traduction : Pour les bugnos, il faut mélanger 4 oeufs avec 4 cuillères à soupe de sucre en poudre, ajouter une tasse de lait, 100 gr de beurre fondu, un sachet de levure, bien mélanger et ajouter petit à petit de la farine jusqu'à obtenir une boule de pâte bien souple. Laisser reposer 1 heure puis étaler la pâte sur la table avec le rouleau. Découper les bugnos avec la roulette, et les faire cuire à la grande friture, un peu de chaque côté, puis les faire égoutter avant de les saupoudrer de sucre (fin ou glace) pour les déguster 😊

[Christiane Gauthier Beuzeville](#)

[Site Le patois bressan de la Glaudine](#)



Un moyen mnémotechnique : la méthode des LOCI

Vous souhaitez développer vos performances de mémorisation et d'apprentissage ? Il existe nombre de méthodes mises au point afin d'améliorer les capacités de la mémoire. Nous faisons ici naturellement référence aux **moyens mnémotechniques** dont fait partie la "**méthode des LOCI**", également appelée "méthode des lieux. Technique employée depuis l'Antiquité pour parvenir à mémoriser 20 mots, dans l'ordre.

La méthode des LOCI, un moyen mnémotechnique puissant

Simple, efficace et facile à mettre en oeuvre, la méthode de mémorisation qui est vous est proposée peut-être utilisée **immédiatement**.



Principe : La mnémotechnie est reconnue pour son **efficacité** en matière de mémorisation par associations imagées, c'est-à-dire l'association d'une idée ou d'un élément à une image. Grâce à cette technique basée sur l'imagerie mentale, vous allez être capable de **retenir des informations aisément** et de les **restituer sans effort**. En effet, le fait de générer une image mentale d'un mot ou d'une idée va faciliter sa mémorisation.



Comment fonctionne la méthode des LOCI ? Comme son nom l'indique, la méthode des lieux consiste à associer une idée à un lieu qui vous est familier et que vous visualisez mentalement. L'avantage de cette technique est qu'elle est **facile** à utiliser puisqu'elle se base sur des **éléments** qui vous sont **personnels**. Pour retenir une liste de 20 mots par exemple, il vous suffit de suivre les étapes suivantes.

Etape 1 : Choisissez un parcours

Choisissez un parcours très **régulièrement pratiqué**, comme le trajet de chez vous pour vous rendre chez votre meilleur ami, ou la traversée de votre village... donc un parcours que vous visualisez parfaitement en fermant les yeux.

Etape 2 : Listez 20 étapes

Listez 20 étapes dans votre parcours, étapes qui peuvent être **facilement visualisées mentalement**. exemple : pharmacie du centre, rond-point de la boulangerie, radar sur périphérique, maison d'un ami, etc. **Listez autant d'étapes que de mots que vous souhaitez mémoriser.**

Attention, choisissez bien des emplacements et non des actions (exemple : « je me lave les dents » est à éviter). Il faut ensuite répéter la liste des étapes toujours dans le même ordre en réalisant un **parcours mental du trajet**.

Etape 3 : Associez un mot à une étape

Associez par une image mentale, **chaque mot** de la liste à mémoriser **avec une étape**. Attention, le premier mot de la liste est à associer à la première étape, et ainsi de suite.

Si votre première étape du parcours est l'ESCALIER et le premier mot de la liste à mémoriser POMME, il faut **créer une image mentale associant ces deux mots**, comme d'imaginer votre voisine descendant l'escalier en même temps que vous, cette dernière portant à son bras un panier rempli de pommes rouges. Et ainsi de suite pour tous les mots de la liste à mémoriser.

Etape 4 : Rappel de la liste de mots

Pour le rappel de la liste de mots, il vous suffira alors de parcourir mentalement votre trajet familier, étape par étape, en **réactivant l'image mentale** créée entre l'étape et le mot de la liste.

Applications de cette technique de mémorisation



Cette méthode de mémorisation permet l'apprentissage presque parfait d'une liste de quarante voire cinquante éléments !

Vous pouvez également transférer cette stratégie à d'**autres activités** pour **augmenter la capacité naturelle de votre cerveau**. Elle donne les moyens, à celui qui la maîtrise, de **s'adapter facilement** à toute nouvelle information qui lui parvient.

BON PARCOURS...

a b c d e f g h i j k l m

n o p q r s t u v w x y z

A B C D E F G

H I J K L M

N O P Q R S T

U V W X Y Z

Prenez votre plus belle plume et réessayer (sans regarder le modèle ci-dessus) de réécrire toutes les majuscules de l'alphabet.

LE COMPTE EST-IL BON ? ...

Comment obtenir le total des chiffres et nombres proposés par addition, soustraction, division et multiplication ? Tous les nombres ne sont pas utilisés à chaque fois.

AVEC	TOTALISER
4 – 9 – 1 – 5 – 10 – 8	227
3 - 75 – 2 – 4 – 100 - 5	175
7 – 25 – 1 – 9 -75 – 10	502
4 – 2 – 6 – 100 – 7	372
8 – 25 – 5 – 9 – 100 – 10	722
2 – 6 – 1 – 3 – 100 – 4	298
5 – 25 – 1 – 2 – 7 – 75 – 10	625
5 – 10 – 4 – 6 – 25 – 9	125
2 – 8 – 1 – 5 – 10 – 6	236

D'OPERATION EN OPERATION

Vous avez quinze secondes pour répondre au problème suivant :

Qu'obtenez-vous quand vous divisez 63 par 7, divisez le résultat par 3, ajoutez 18 au résultat que vous multipliez par 4 ?

1> Lisez attentivement le texte suivant puis tourner la page pour poursuivre l'exercice.

Naissance d'une vocation

Pendant les vacances de Pâques, Grégoire a suivi un stage de théâtre dans le centre culturel de son quartier. Au départ, il souhaitait simplement réussir à vaincre sa timidité naturelle, mais il a rapidement été gagné par le désir de jouer sur scène. Encouragé par son professeur, il passera demain son premier casting pour une comédie musicale adaptée d'un roman irlandais.

**2> Mémorisez les menus de deux convives.
Ensuite, tournez la page pour poursuivre l'exercice ?**

CHLOE

Terrine de porc
Faux-filet
Fromage blanc
Salade de fruits

HUGO

Salade verte
Sole meunière
Camembert
Fraisier

3> Vocabulaire

Trouvez 4 noms (au minimum) commençant par la lettre P pour chacune des 4 catégories indiquées.

Fruits	Sentiments	Villes de France	Métiers
P	P	P	P
P	P	P	P
P	P	P	P
P	P	P	P

4> Lisez attentivement le texte suivant, puis, retournez votre feuille pour poursuivre l'exercice ?

Ce bruit vague
Qui s'endort,
C'est la vague
Sur le bord ;
C'est la plainte
Presque éteinte
D'une sainte
Pour un mort

1> A présent que vous avez masqué le texte, répondez aux 4 questions suivantes :

- Où Grégoire a-t-il suivi son stage ?
- Que souhaitait-il lorsqu'il s'est inscrit ?
- Quand passera-t-il son premier casting ?
- De quoi la comédie musicale-est-elle adaptée ?

2> A présent, pouvez-vous reconstituer les menus des deux convives grâce aux plats dont vous disposez ?

MENU
Salade verte
Terrine de porc
-
Faux-filet
Sole meunière
-
Camembert
Fromage blanc
-
Fraisier
Salade de fruits

4> A présent, retrouvez les mots qui ont disparu.

Ce vague
Qui s'.....
C'est la vague
Sur le bord ;
C'est la
.....éteinte
D'une sainte
Pour un mort.

SOLUTIONS DE JANVIER 2020

Quizz musical

Pour aller danser	Noir	L'aigle noir	Bicyclette
A l'anis	Au Canada	Bleue	Un marteau
A la pelle	Ce soir	En rose	Un aigle
Les taxis	A Venise	Siffler	La vaisselle Pierre Perret
Harley Davidson	Le petit vin blanc	Du poil aux pattes Fernandel	Le petit pain au chocolat
Des bêtises	La belle de Cadix	La maladie d'amour	La montagne
Tout l'été	Mon pays et Paris	Capri	Le phare d'Alexandrie
Les bals populaires			

Les mots commençant Par un R évoqués par les définitions

Raclette
Refuge
Rustine
Répondeur
Rafale
Rabais
Reine-claude
Réchaud
Rotule
Renardeau
Remparts
Résistant
Rhinocéros
Reins

Retrouvez les mots évoqués ci-dessus à partir des termes, faisant partie de la définition initiale

Raclette
Refuge Réchaud
Rustine Rotule
Répondeur Renardeau
Rafale Rempart
Rabais Résistant
Reine-claude Rhinocéros
Reins

Mots coupés

Blazer – Blouson – Caban – Cape – Châle – Ciré – Complet – Fuseau – Gilet – Jupe – Maillot – Manteau – Parka – Peignoir – Polo – Robe – Tailleur – Tricot – Veste

Des trous, toujours des trous 352

72	40	79	148	2	43	56	440
61	16	34	90	113	1	78	393
5	150	144	53	35	17	3	407
122	74	38	61	137	42	11	485
87	33	15	37	68	21	124	385
68	129	26	9	105	34	57	428
55	97	54	26	4	128	71	435
470	539	390	424	464	286	400	466

Les chansons enfantines

1. Ah ! vous dirai-je maman,
2. Prom'nons nous dans les bois
3. Compère Guilleri
4. Ainsi font, font, font
5. J'ai du bon tabac
6. Le Bon Roi Dagobert
7. Saint Nicolas et les enfants du saloir
8. Malbrough s'en va-t-en guerre
9. A la volette
10. Il était une bergère

11. Il court, il court le furet
12. A la claire fontaine
13. Savez-vous planter des choux
14. Maman les p'tits bateaux
15. La mère Michel
16. Il pleut, il pleut bergère

Les grandeurs physiques

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Ampère, courant électrique | 5. Newton force |
| 2. Hertz, fréquence | 6. Ohm, résistance électrique |
| 3. Kilogramme, poids | 7. Pascal, pression |
| 4. Mètre, longueur | 8. Seconde, temps |

Les anniversaires de mariage

1	2	3	4	5
B	E	C	A	D

