

# SERVICE DE PREVENTION ET D'ACCOMPAGNEMENT SENIORS



AVRIL 2021

Bonjour à tous,



<<< Allez 19h pour notre région... >>> et <<< De nouveau un confinement>>>. Pensez à votre justificatif de domicile si vous sortez...

Un an, deux confinements, des dizaines et des dizaines d'attestations de sortie remplies et un couvre-feu qui n'en finit plus dans certaines régions... Comment résumer cette année 2020 qui a

chamboulé notre quotidien et mis sur pause tous nos projets ?

Quels moments marquants resteront dans nos mémoires ? entre la **peur du virus**, la **solitude** souvent pesante et pour certains d'entre vous, la **douleur d'avoir perdu un être cher**.

Mais il y a eu aussi la **solidarité entre voisins**, l'**espoir du vaccin** et même "la **certitude que les beaux jours reviendront**"...

Enfin le printemps ! En attendant que le monde extérieur nous offre des jours meilleurs, chouchoutons notre intérieur. Après les mois d'hiver, confinés dans notre bulle, **changer quelques touches de notre déco fait du bien au moral**. Ne nous en privons pas !

Un grand ménage pour commencer ! Les jours rallongent, le changement d'heure... et nous ressentons (presque) naturellement le besoin de faire un grand ménage. Ranger ses papiers, nettoyer les placards, trier son dressing... Quoi de plus agréable qu'une maison qui sent le propre et qui donne l'impression de respirer le frais...

Vous appréciez d'avoir des bouquets de fleurs chez vous ? Pour célébrer l'arrivée du printemps, la **tendance est aux branches d'arbres fruitiers**. Cerisier, prunier... c'est le moment de la floraison et c'est une merveille ! Si vous en avez dans votre jardin, coupez une



branche...

## Evénements du passé

**1er avril 1983** Entrée en vigueur de la retraite à 60 ans en France.

**2 avril 1982** Débarquement argentin aux Malouines.

**4 avril 1968** Assassinat de Martin Luther King.

**5 avril 1939** Albert Lebrun est réélu président de la République française.

**8 avril 1962** Les Français approuvent les accords d'Évian.


**9 avril 1968** Premier lancement d'une fusée à partir de la base spatiale de Kourou.

Ça s'est passé un 11 avril : Le dépôt de brevet de la « pasteurisation ». Le **11 avril 1865** Louis Pasteur déposa ce brevet sur une méthode de conservation par chauffage aujourd'hui appelée « pasteurisation ». Elle consiste à faire chauffer les aliments puis les conserver dans une boîte fermée étanche à l'air comme un bocal ou une boîte de conserve. Le lait que l'on trouve dans le commerce est presque toujours du lait pasteurisé.

**12 avril 1961** Premier vol spatial habité par Youri Gagarine.

**13 avril 1946** Vote de la loi « Marthe Richard » qui ordonne la fermeture des maisons closes en France.

**14 avril 1958** Désintégration du satellite Spoutnik 2, qui transportait la chienne Laïka.

**15 avril 1912** Naufrage du  Titanic.

Ça s'est passé un 15 avril : Naissance de Léonard de Vinci Le **15 avril 1452** naquit Léonard de Vinci, génie universel surtout connu pour ses peintures et particulièrement « La Joconde ». Il est né d'une relation amoureuse illégitime. Caterina, sa mère, n'avait que 15 ans quand elle a été séduite, par Piero da Vinci, alors âgé de 25 ans.

**17 avril 1961** Opération de la Baie des Cochons à Cuba. Le débarquement de la baie des Cochons est une tentative d'invasion militaire de Cuba par des exilés cubains soutenus par les États-Unis en avril 1961. Planifiée sous l'administration de Dwight D. Eisenhower, et organisée par la CIA, l'opération était lancée au début du mandat de John F. Kennedy.

**18 avril 1951** Le traité de Paris institue la CECA, la Communauté européenne du charbon et de l'acier.

**23 avril 1965** Présentation de la Peugeot 204.

**26 avril 1933** Création de la Gestapo.

Ça s'est passé un 26 avril : Explosion dans la centrale nucléaire de Tchernobyl Le **26 avril 1986** explosa la Centrale nucléaire de Tchernobyl en Ukraine. Cette explosion dispersa une grande quantité de matières radioactives, qui contamina une zone immense et propagea un nuage nucléaire qui s'étendit jusqu'aux pays voisins. Le bilan s'éleva à 31 morts et 233 blessés. La santé des personnes évacuées continue à être régulièrement surveillée. La catastrophe de Tchernobyl est l'événement le plus grave de toute l'histoire du nucléaire.

**29 avril 1945** Les femmes votent pour la première fois en France lors d'élections municipales.

**30 avril 1945** Adolf Hitler se suicide dans son bunker de Berlin. ....

# SANTE : QU'EST-CE QU'UNE "PERSONNE DE CONFIANCE" ?

Vérifié le 04 mars 2021 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

La *personne de confiance* peut assurer les missions suivantes :

>Vous accompagner dans vos démarches et vous assister lors de vos rendez-vous médicaux

>Être consultée par les médecins pour rendre compte de vos volontés si vous n'êtes pas en mesure d'être vous-même consulté

Dans le cas où votre état de santé ne vous permet plus de donner votre avis ou de faire part de vos décisions, le médecin ou l'équipe médicale consulte en priorité la *personne de confiance*.

Son avis guide le médecin pour prendre ses décisions. Elle doit donc connaître vos volontés et les exprimer lorsqu'elle est appelée à le faire.

Les directives anticipées peuvent également lui être confiées.

**Attention :** la *personne de confiance* ne doit pas être confondue avec la *personne à prévenir*, qui est alertée par téléphone en cas d'aggravation de votre état de santé. Toute personne de l'entourage (parent, proche, médecin traitant) en qui vous avez confiance et qui accepte de jouer ce rôle peut être désignée *personne de confiance*. Ce n'est pas forcément quelqu'un de votre famille.

Vous pouvez désigner une *personne de confiance* à tout moment.

Celle-ci est généralement désignée dans le cadre d'une hospitalisation ou en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad).

Cette désignation se fait par écrit, lors de votre admission ou au cours de votre hospitalisation, sur les formulaires qui vous seront donnés à cet effet. Cette désignation peut aussi s'effectuer sur papier libre.

La désignation peut être annulée ou modifiée à tout moment.

Votre médecin traitant doit s'assurer que vous êtes informé de la possibilité de désigner une *personne de confiance*. Il vous invite à désigner une *personne de confiance* si vous ne l'avez pas fait.

**A noter :** la personne désignée comme *personne de confiance* peut également être celle qui est désignée comme *personne à prévenir* en cas de nécessité.

Si vous êtes sous tutelle, vous pouvez désigner une personne de confiance avec l'autorisation du juge ou du conseil de famille s'il a été constitué. Si la personne de confiance a été désignée avant la mise en place de la mesure de tutelle, le conseil de famille ou le juge peut confirmer la désignation de cette personne ou l'annuler.

## SPECIALITES



### Reliez sa ville à sa spécialité !

- |    |                  |   |           |
|----|------------------|---|-----------|
| 1  | Les Bêtises      | a | Dijon     |
| 2  | La moutarde      | b | Lyon      |
| 3  | Les champignons  | c | Cambrai   |
| 4  | Les tripes       | d | Caen      |
| 5  | La bouillabaisse | e | Paris     |
| 6  | La rosette       | f | Cavaillon |
| 7  | Le melon         | g | Marseille |
| 8  | Les pruneaux     | h | Royan     |
| 9  | La marmite       | i | Dieppoise |
| 10 | Les sardines     | j | Agen      |

### RETROUVEZ LES ANNAGRAMMES DES MOTS CI-DESSOUS.

#### ILS SONT CLASSES PAR THEMES.

##### Villes de France

RIMES

MINES

NUMEROS

ENVERS

PAIRS

MANIES

NEANTS

TROUS

##### Pays

CHIEN

REUSSI

LIBRES

GALERIE

PROUE

RELAIS

ISSUES

SALUTAIRE

##### Prénoms

AIMER

IDOLE

NATUREL

PRIERE

ORACLE

REINE

CALMER

GORGEES

##### Cours d'eau français

MUSEE

SERIE

UREE

HERON

ECHARDE

MOMES

ORTEIL

MOELLES

## Animaux

NICHE  
SIGNALER  
CADRAN  
TYPHON  
AGILE  
TOURTE

MALICE  
POIGNE  
HARGNE  
CHICANE  
FUMOIR  
GIROLLE

## Métiers

PIOLET  
TOURTEAU  
RUMINE  
ROUMAINE  
RIPOSTE  
ASSUMER  
FACTURE  
OPPRIME  
REVENDU  
DEMANGER  
DINETTES  
INFIRMERIE

## Aliments

INOX  
TORTUE  
PASTICHE

VOILE  
CHARIOT  
PORTION

PROIE  
GITANE  
SKATE  
MAROCAIN

## LES CHIFFRES INTRUS

Quels chiffres faut-il changer en zéro pour obtenir le résultat donné ?

$$\begin{array}{r} 8 \ 6 \ 4 \ 3 \ 5 \ 5 \\ + \ 5 \ 1 \ 6 \ 4 \ 1 \ 2 \\ + \ 9 \ 8 \ 2 \ 7 \ 8 \ 3 \\ + \ 6 \ 3 \ 5 \ 1 \ 6 \ 1 \\ + \ 7 \ 4 \ 3 \ 8 \ 2 \ 9 \\ + \ 1 \ 2 \ 7 \ 9 \ 4 \ 7 \end{array}$$

---

$$= 3 \ 8 \ 3 \ 6 \ 7 \ 2 \ 7$$



# MOTS CACHES

mots  
cachés

les fleurs du printemps



j l y s k b p e s l i l a s b n q r  
 a c t r è f l e g f c r o c u s s o  
 c s w g n o l h n h e m u g u e t s  
 i s p j a l p z k s v i o l e t t e  
 n d â o r u r b c d é k n b w x c b  
 t q q n c e i o o g g e s o u c i v  
 h m u q i z m u c o q u e l i c o t  
 e m e u s n e t i f b u n j y f u m  
 y a r i s q v o f o r s y t h i a i  
 x u e l e s è n s i b c f c c z t m  
 d v t l e a r d t i r p a o p k u o  
 m e t e o y e o v u a i p u h j l s  
 o n e d m d b r f w m u s c a r i a  
 m y o s o t i s c h b f h o f j p h  
 z s x p i s s e n l i t z u h i e m

Entoure dans la grille les mots correspondant aux images suivantes.

Tu peux barrer les images au fur et à mesure.



**Saurez-vous résoudre ces mystères numériques :**

**Frères et sœurs** Un garçon affirme : « J'ai autant de frères que de sœurs ». Sa sœur répond : « J'ai deux fois plus de frères que de sœurs ». Combien y a-t-il d'enfants dans cette famille ?

**Une histoire de brocanteur** Un brocanteur achète un chandelier 170 euros. Il le revend le jour même à un collègue 180 euros. Le lendemain, pris de regrets, il court le lui racheter. Son collègue lui cède pour 190 euros. Finalement, le brocanteur le vend à un client pour 200 euros. Combien le brocanteur a-t-il fait de bénéfice ?  
 Indice : Ce n'est pas 10 euros !

**Le nénuphar** qui se veut faire aussi gros que l'étang. Un nénuphar double sa surface chaque jour sur un étang. Au bout de 30 jours, il en recouvre la totalité. Au bout de combien de jours a-t-il recouvert la moitié de la surface de cet étang ?  
Indice : Ce n'est pas 15 jours !

**Exercice au plongeur** Baptiste saute d'un plongeur, s'élève d'un mètre en l'air, descend de cinq mètres et effectue une remontée de deux mètres pour atteindre le niveau de l'eau. A quelle hauteur au-dessus de l'eau se trouve le plongeur ?

## QUIZZ SUR LES MONUMENTS

**1. Quel est ce monument parisien, construit pour l'Exposition Universelle de 1889, qui mesure 327 mètres et qui a fêté ses 120 ans d'existence en 2009 ?**

- L'Arc de Triomphe
- La tour Eiffel
- Notre-Dame de Paris

**2. Quel est ce monument parisien situé sur la place de l'Etoile qui abrite la Tombe du Soldat Inconnu ?**

- Notre-Dame de Paris
- L'Arc de Triomphe
- La tour Eiffel

**3. Quel est ce monument parisien situé sur l'île de la Cité qui est une merveille de l'architecture gothique ?**

- La tour Eiffel
- Notre-Dame de Paris
- L'Arc de Triomphe

**4. Quel est ce monument parisien qui est la résidence des chefs du gouvernement français depuis la Seconde République ?**

- L'Elysée
- Buckingham Palace
- La Maison Blanche

**5. Quel est ce monument américain qui est la résidence des chefs du gouvernement américain ?**

- Buckingham Palace
- L'Elysée
- La Maison Blanche

**6. Quel est ce monument londonien qui est la résidence depuis le 29 avril 2011 de la princesse Catherine, duchesse de Cambridge ?**

- La Maison Blanche
- L'Elysée
- Buckingham Palace

**7. Quel est ce monument français qui abrite une abbaye et qui est dédié à un saint ?**

- Le Château de Versailles
- La porte de Brandebourg
- Le Mont-Saint-Michel

**8. Quel est ce monument allemand qui est le symbole de la Réunification des deux Allemagnes ?**

- Le Château de Versailles
- Le Mont-Saint-Michel
- La porte de Brandebourg

**9. Quel est ce monument qui fut la résidence des rois Louis XIV, XV et XVI ?**

- Le Château de Versailles
- La porte de Brandebourg
- Le Mont-Saint-Michel

**10. Quel est ce monument londonien attaché au Palais de Westminster qui a été construit après un incendie en 1835 ?**

- La tour de Pise
- Big Ben
- Tower Bridge

**11. Quel est ce monument londonien qui relie la City et Southwark ?**

- Big Ben
- Tower Bridge
- La tour de Pise

**12. Quel est ce monument italien qui est l'un des symboles de l'Italie pour sa construction particulière ?**

- La tour de Pise
- Tower Bridge
- Big Ben

**13. Quel est ce monument espagnol qui a été le théâtre d'un pèlerinage important au Moyen-Âge ?**

- Saint-Jacques-de-Compostelle
- Sainte-Sophie
- Cathédrale Saint-Basile-le-Bienheureux de Moscou

**14. Quel est ce monument turc qui est devenu une mosquée après l'attaque des Musulmans en 1453 ?**

- Cathédrale Saint-Basile-le-Bienheureux de Moscou
- Saint-Jacques-de-Compostelle
- Sainte-Sophie

**15. Quel est ce monument moscovite situé sur la place Rouge qui est le symbole de l'architecture russe ?**

- Sainte-Sophie
- Cathédrale Saint-Basile-le-Bienheureux de Moscou
- Saint-Jacques-de-Compostelle



**16. Quel est ce monument égyptien, ancienne Merveilles du Monde, qui abritent le corps de Khéops, Khéphren et Mykérinos ?**

- Les pyramides de Gizeh
- L'obélisque de Washington D. C.
- Le sphinx

**17. Quel est ce monument égyptien qui est célèbre pour avoir le nez cassé ?**

- L'obélisque de Washington D. C.
- Le sphinx
- Les pyramides de Gizeh

**18. Quel est ce monument américain, édifié en l'honneur de George Washington, qui culmine à 169 m ?**

- Le sphinx
- Les pyramides de Gizeh
- L'obélisque de Washington D. C.

**19. Quel est ce monument canadien et américain qui culmine à environ 170 m ?**

- L'Everest
- L'Île de Paques
- Les chutes du Niagara

**20. Quel est ce monument ou plutôt cette montagne qui est la plus haute du monde ?**

- Les chutes du Niagara
- L'Everest
- L'Île de Paques

**21. Quel est ce monument situé dans l'océan Pacifique célèbre pour ses statues ?**

- L'Île de Paques
- Les chutes du Niagara
- L'Everest

**22. Quel est ce monument américain qui représente George Washington, Thomas Jefferson, Théodore Roosevelt et Abraham Lincoln ?**

- Le Mont Rushmore
- L'Opéra de Sydney
- La Cité Interdite

**23. Quel est ce monument chinois qui était l'ancien palais impérial ?**

- L'Opéra de Sydney
- Le Mont Rushmore
- La Cité Interdite

**24. Quel est ce monument australien célèbre pour son architecture originale ?**

- Le Mont Rushmore
- La Cité Interdite
- L'Opéra de Sydney

**25. Quel est ce monument indien, Nouvelle Merveille du Monde, construit en l'honneur de la femme de l'architecte ?**

La statue du Christ Rédempteur à Rio de Janeiro

Le Taj Mahal

El Castillo

**26. Quel est ce monument maya, Nouvelle Merveille du Monde, qui culmine à 24 m ?**

La statue du Christ Rédempteur à Rio de Janeiro

El Castillo

Le Taj Mahal

**27. Quel est ce monument brésilien, Nouvelle Merveille du Monde, situé à Rio de Janeiro ?**

El Castillo

Le Taj Mahal

La statue du Christ Rédempteur à Rio de Janeiro

**28. Quel est ce monument italien, Nouvelle Merveille du Monde, construit sous Vespasien ?**

Le Colisée

Le Machu Picchu

La Grande Muraille de Chine

**29. Quel est ce monument chinois, Nouvelle Merveille du Monde, visible depuis la Lune ?**

Le Colisée

Le Machu Picchu

La Grande Muraille de Chine

**30. Quel est ce monument inca, Nouvelle Merveille du Monde, considéré comme le chef-d'oeuvre de l'architecture inca ?**

Le Colisée

Le Machu Picchu

La Grande Muraille de Chine

???

**Le saviez-vous ?**

**Jusqu'en 1990, existait la « journée du maire ». C'était une journée de congé supplémentaire dont la date était fixée par commune et par le recteur d'académie à la demande du maire de la commune.**

**A MEDITER...** Le respect, l'écoute, la discrétion, la **bienveillance**, le non-jugement...

## Quand je serai vieille...

Quand je serai vieille, je ne veux pas qu'on m'appelle « ma ptite dame » ou « ma jolie ».

Je veux être respectée et conserver mon identité jusqu'à la fin.

Je ne veux pas qu'on me retourne dans tous les sens sans même me prévenir pendant les soins.

Je veux qu'on me touche avec douceur et qu'on m'explique ce qu'on me fait.

Je ne veux pas qu'on me juge et qu'on dise de moi que je suis difficile ou compliquée. Je veux qu'on me traite avec bienveillance et qu'on accepte que je ne sois pas toujours de bonne composition.

Quand je serai vieille, je ne veux pas dormir dans des draps d'hôpital, je veux mon linge de lit. Je ne veux pas être lavée au gant jetable, je veux mes affaires de toilette.

Je ne veux pas qu'on me serve mes repas dans des barquettes en plastique, je veux une jolie vaisselle comme à la maison.

Quand je serai vieille, je ne veux pas d'une couche, je veux une protection.

Je ne veux pas d'un bavoir, je veux une grande serviette. Je ne veux pas d'un verre canard, je veux un verre ergonomique.

Quand je serai vieille, je ne veux pas qu'on parle devant moi comme si je n'étais pas là. Je veux pouvoir discuter avec ceux qui s'occuperont de moi.

Je ne veux pas qu'on s'empare de mon fauteuil sans me prévenir pour m'embarquer à toute vitesse à l'autre bout du couloir. Je veux qu'on m'annonce qu'on va changer de pièce et qu'on chemine à un rythme qui ne me donne pas le vertige.

Je ne veux pas qu'on me dise de faire dans ma protection sous prétexte que je suis trop longue à installer aux toilettes. Je veux que mes besoins élémentaires soient respectés et ma dignité conservée.

Quand je serai vieille, je marcherai moins bien, j'entendrai moins bien, je comprendrai moins bien.

Mais je serai toujours capable d'aimer telle ou telle personne, d'avoir envie de tel ou tel menu, d'avoir peur de tel ou tel événement.

**Quand je serai vieille, je veux juste qu'on ne m'enlève pas le droit d'être moi.**

Ecrit par une aide-soignante

## SOLUTIONS MARS 2021

### L'emplacement des animaux :

A. Zèbre    B. Oiseau    C. Lapin    D. Papillon    E. Cheval    F. Eléphant

### Les dés sont jetés :

Combinaisons : 2, 3, 5, 6 / 1, 4, 5, 6 / 1, 3, 6, 6 / 3, 3, 4, 6 / 2, 4, 4, 6

### Syllabes :

Semis, bourgeon, Pâques, pollen, printemps, hirondelle, floraison, primevère, rosé, dégel, plantation, jardinage, labour, bulbe, germination, renouveau, nature, équinoxe.

### Phrases :

Selon une étude de l'Université de Cambridge, l'ordre des lettres dans un mot n'a pas d'importance.

Un grand bruit en provenance de la rue m'a fait sursauter.

Le chat de mes voisins se promène dans mon jardin pour chercher des souris.

Sur la place du village s'est installé le marché des antiquaires.

J'ai pensé à acheter le pain mais j'ai oublié les croissants.

Regarde ce bel aquarium avec tous ces beaux poissons.

Je dois emmener mes pantalons à raccourcir chez la couturière.

Nous sommes allés au cinéma mais le film était moins intéressant que prévu.

Une nouvelle boutique a ouvert à côté de chez moi.

J'ai trouvé une délicieuse recette de gâteau dans cette revue de cuisine.

Depuis l'orage, ma télévision ne marche plus : il manque le son ou il y a de la neige à la place de l'image.

J'ai trouvé ce portefeuille dans la rue mais malheureusement il manque l'adresse de son propriétaire.

Je sais bien jouer à la belote mais pas au bridge.

### Passez-moi l'expression

1. Donner sa langue au chat. 2. S'entendre comme chien et chat. 3. Jouer au chat et à la souris. 4. Appeler un chat un chat. 5. Faire une toilette de chat. 6. Quand le chat n'est pas là, les souris dansent. 7. La nuit, tous les chats sont gris. 8. Avoir d'autres chats à fouetter. 9. Il n'y a pas de quoi fouetter un chat. 10. Avoir un chat dans la gorge. 11. C'est du pipi de chat. 12. Les chiens ne font pas des chats. 13. Jouer à chat perché...

### Problème de logique

**Nathalie** pratique le **cyclisme** • **Stéphanie** pratique l'**équitation** • **Michaël** pratique le **football** • **Olivier** pratique la **natation** • **Thomas** pratique le **tennis**.

## Les présidents de la Cinquième République (depuis 1958)



1959 (8 janvier) à 1969 (28 avril)  
[Charles de GAULLE](#) né le 22 novembre [1890](#) à [Lille](#) et décédé le 9 novembre [1970](#) à [Colombey-les-Deux-Églises](#).



1969 (20 juin) à 1974 (2 avril)  
[Georges POMPIDOU](#) né le 5 juillet [1911](#) à [Montboudif](#) et décédé le 2 avril [1974](#) à [Paris](#).



1974 (27 mai) à 1981 (21 mai)  
[Valéry GISCARD D'ESTAING](#) né le 2 février [1926](#) à Coblence-Allemagne et décédé le 02 décembre [2020](#) à [Authon](#).



1981 (21 mai) à 1995 (17 mai)  
[François MITTERRAND](#) né le 26 octobre [1916](#) à [Jarnac](#) et décédé le 8 janvier [1996](#) à [Paris](#).



1995 (17 mai) à 2007 (16 mai)  
[Jacques CHIRAC](#) né le 29 novembre [1932](#) à [Paris](#) et décédé le 26 septembre [2019](#) à [Paris](#).



2007 (16 mai) à 2012 (15 mai)  
[Nicolas SARKOZY](#) né le 28 janvier [1955](#) à [Paris](#) 17<sup>e</sup>.



2012 (15 mai) à 2017 (15 mai)  
[François HOLLANDE](#) né le 12 août [1954](#) à [Rouen](#).



2017 (15 mai) à (2022)  
[Emmanuel MACRON](#) né le 21 décembre [1977](#) à [Amiens](#).



## TAD (transport à la demande)

Besoin d'un transport pour un rendez-vous médical, pharmacie, supermarché, autres commerces, marché à Cuisery.... Du lundi au jeudi

Je me déplace sur le territoire de la Communauté de Communes « Terres de Bresse ».



Transport aller-retour 4 euros.

Je peux vous accompagner aux centres de vaccination (Branges ou Tournus). N'hésitez pas à m'appeler. Même pour un renseignement...



CATHERINE GALOPIN

**06 07 07 09 06**