

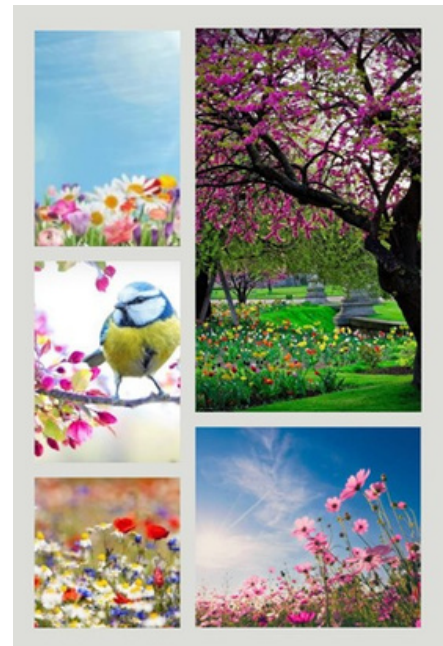


PETITS ÉCHOS

MENSUEL DE L'ESA DE LEZOUX

Sommaire

- *Page 2* - Mars
- *Page 5* - Le narcisse
- *Page 6* - Le sakura
- *Page 7* - Célébrités
- *Page 8* - Le service ESA? ça vous dit quelque chose ?
- *Page 9* - On vous donne la parole
- *Page 11* - Enigmes, charades et devinettes
- *Page 12* - Fleurs des champs
- *Page 13* - Rébus
- *Page 14* - Code simple
- *Page 15* - Solutions



Dictons du mois

- Març ventos, an ricos (mars venteux, année riche).
- Quand mars se déguise en été, avril prend ses habits fourrés.
- Mars venteux et avril pluvieux font le mai gai et gracieux.
- En mars la terre soupire et les bourgeons écoutent.

Proverbe du coeur

Mars est un poème écrit par le vent et corrigé par le soleil.

Astrologie du mois

Mars marche entre deux mondes. Il commence les pieds dans l'eau des Poissons, rêve encore d'hier, écoute les silences, laisse fondre les dernières peurs sous la pluie douce. Puis le feu s'éveille. Le Bélier allume l'étincelle, le ciel recommence à zéro, et le coeur ose dire j'y vais.



Mars

Photos du mois

*Aquarium de
La Rochelle*



Le lac Pavin

Edito du mois

C'est le premier mois du printemps. Son nom vient du latin martius, nom donné à ce mois par les romains en l'honneur du dieu Mars, dieu de la guerre.

Mars est une porte entrouverte. L'hiver y lâche sa clé, le printemps y glisse la main. L'air tremble comme une promesse mal tenue, et la terre, encore froide, apprend à dire oui.



Mars

Evènements du mois

Le saviez-vous ?

Le lièvre de mars est un personnage du roman d'Alice aux Pays des Merveilles. L'auteur est anglais. C'est une référence au proverbe anglais "Fou comme un lièvre de mars". C'est effectivement la saison des amours pour ces animaux.



- **1er mars : Fête des grands-mères**

Cette fête est très récente. Elle a vu le jour qu'en 1987. Rappelez-vous de la publicité "Grand-mère sait faire un bon café...". Cette fête a été créée par la marque Café. Le caractère commercial de la fête ne doit toutefois pas occulter le bon sentiment qui présida à cette invention.

- **8 mars : Journée internationale des Droits des Femmes**

C'est une journée internationale mettant en avant la lutte pour les droits des femmes et notamment pour la réduction des inégalités par rapport aux hommes.





Mars

- **17 mars : Fête de la Saint Patrick**

Les Irlandais du monde entier se retrouvent pour célébrer la Saint Patrick. Si le vert est de sortie et la bière coule à flots, le 17 mars fait référence à la date d'anniversaire de la mort de la Saint Patrick en l'an 461. Considéré encore à ce jour comme le saint patron de l'Irlande, Saint Patrick est né au IV^{ème} siècle en Grande Bretagne. Fils d'un diacre, il aurait été enlevé alors qu'il était âgé de 16 ans. Il serait devenu esclave d'un druide irlandais. Après plusieurs années passées à travailler comme berger en Irlande gaélique il serait parvenu à s'enfuir. Il aurait alors décidé d'étudier la théologie afin de devenir prêtre catholique.



Zoom sur le Leprechaun

Un Leprechaun est une petite créature humaine issue du folklore irlandais. Il est représenté sous forme d'un vieil homme de petite taille avec une barbe, coiffé d'un chapeau et vêtu de rouge et de vert.

Le Leprechaun passerait son temps à fabriquer des chaussures, à commettre des farces et à compter les pièces d'or qu'il conserve dans un chaudron caché au pied d'un arc en ciel. S'il se fait capturer, il peut exaucer trois vœux en échange de sa liberté.





Le narcississe



- Le mois de mars annonce le retour du printemps, le renouveau et l'éveil de la nature.
- La fleur de naissance du mois de mars est le narcississe. Cette fleur délicate et lumineuse incarne le renouveau, l'espoir et l'amour inconditionnel. Elle est souvent associée à la joie, à la renaissance et à la prospérité.

- Le narcississe est une plante à bulbe qui éclot à la fin de l'hiver, annonçant les beaux jours. Avec ses pétales jaunes éclatantes ou blancs immaculés, il est souvent perçu comme un messenger de la lumière après les mois froids.



- Cette plante se décline en deux couleurs : la jaune représente l'énergie, l'amitié et la chaleur du printemps ; la blanche symbolise la pureté, l'élégance et la renaissance.



- D'origine grec : selon la légende, Narcisse, un jeune homme d'une beauté exceptionnelle, fut puni par les dieux pour son orgueil excessif ; Tombé amoureux de son propre relief dans l'eau, il se transforma en fleur, d'où le nom de narcississe.



Narcisse ou jonquille ?

- En réalité, la jonquille est une espèce bien précise de narcississe. Cette espèce se différencie par son apparence. Elles possèdent des fleurs jaunes, solitaires sur chaque tige et plus petites que celles des narcisses.

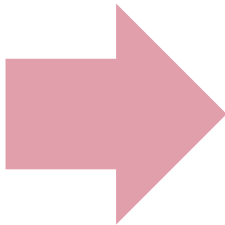


Le Sakura

- Le sakura ou cerisier en fleur est un incontournable au Japon. Il s'agit de la fleur la plus célèbre du pays, ainsi qu'un signe annonciateur du printemps.



- C'est sur la rive Nord du Lac Kawaguchiko que vous pourrez observer la floraison des cerisiers avec en fond le célèbre et magnifique Mont Fuji.



Sakura ohanami



- Les sakuras en fleurs sont célébrés à travers tout l'archipel sous le nom Hanami. La période du Hanami est un moment propice pour passer du temps entre collègues, familles et amis. Très souvent les japonais se retrouvent dans les parcs, sous les branchages des arbres fleuris, où ils installent leur très typique bâche bleue pour partager un pique nique.

On appelle cette tradition sakura ohanami, ce qui signifie la contemplation des fleurs de cerisier.



Célébrités nées en Mars



Simone Signoret, née le 25 mars 1921 en Allemagne, décédée le 30 septembre 1985 dans l'Eure à l'âge de 64 ans. Actrice et écrivaine française. Elle accède au rang de vedette avec notamment "Ombre et Lumière" ou "casque d'or". Elle est l'actrice la plus récompensée, détentrice d'un oscar. Elle fut mariée à Yves Montand.



Kad Merad, né le 27 mars 1964, acteur, comédien, humoriste et réalisateur franco-algérien.

Il fait ses débuts sur les ondes de Oui fm où il rencontre son comparse Olivier Baroux. En 2008, il décroche l'un de ses rôles principaux dans la comédie "Bienvenue chez les Ch'tis", réalisée par Dany Boon qui le propulse au rang de star.



Vanessa Lombardy, née le 7 mars. Elle exerce au SIASD depuis 2019 en tant qu'Aide Soignante et obtient la spécialité d'Assistante en Soins Gériatriques en 2024 où elle intégrera l'ESA.

Elle sait soutenir ses collègues dans les moments difficiles et contribue à une ambiance conviviale. Son adage préféré "force et honneur".



Le service ESA, ça vous dit quelque chose ?

- L'Equipe Spécialisée Alzheimer assure un accompagnement à domicile des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou des pathologies apparentées.
- L'équipe intervient précocement aux stades léger à modéré de la maladie.



➔ Quels sont les objectifs de ces visites ?

- Maintenir l'autonomie des personnes accompagnées en stimulant leurs capacités.
- Réduire les troubles du comportement éventuel.

➔ Quels types de professionnels composent l'équipe et quels sont leurs rôles ?

- Un(e) ergothérapeute ou un(e) psychomotricien(ne)
- Une infirmière coordinatrice

Ces deux professionnels évaluent les capacités à réaliser les activités de la vie quotidienne et déterminent des objectifs personnalisés. Ils établissent un plan de soins de réhabilitation en utilisant les capacités restantes de la personne pour l'aider à acquérir de nouvelles compétences ou gestes fonctionnels.

- Des Assistantes de Soins en Gériatrie

Lors de leurs visites, elles veillent à respecter le plan de soins en proposant diverses activités de stimulation cognitive.

Ce programme comprend également un volet dédié aux aidants, incluant l'éducation thérapeutique, la sensibilisation et le conseil pour les accompagner dans leurs rôles et mieux comprendre la maladie.

➔ Comment peut-on en bénéficier ? Quels sont les tarifs ?

- Il faut une prescription médicale délivrée par le médecin traitant ou un spécialiste (gériatre, neurologue, psychiatre...).
- Le programme prescrit est de 15 séances d'une heure sur trois mois.
- Prise en charge à 100 % par la caisse d'assurance maladie.



On vous donne la parole ...

➤ Réminiscence sur une journée d'école de Charles et Marie (prénoms modifiés)

Lors des séances que nous mettons en place, nous faisons appel à différentes mémoires. La mémoire épisodique représente la mémoire des souvenirs. C'est une mémoire que nous aimons travailler avec vous car elle permet de remonter le temps vers vos souvenirs d'enfance, d'école, de la vie quotidienne... et de vous (re)donner le sourire sur des jours heureux.

Lors d'un premier temps de parole avec Charles et Marie, nous avons évoqué une journée type d'école.

Leurs journées commençaient visiblement comme les nôtres, levée vers 7 h, petit déjeuner, habillage et départ pour l'école. Vous alliez à pied à l'école. Un peu plus difficile pour les montagnards car le chasse neige n'existait pas et c'était "les boeufs qui ouvraient la route". Les bottes de neige non plus n'étaient pas d'actualité et pour ne pas mouiller les chaussettes, Charles enrobait ses sabots de sacs plastiques.



Lors de votre arrivée à l'école, la classe était chauffée par un poêle à bois ou au charbon au milieu de la pièce. Dans certaines classes, c'était le maître qui habitait à la campagne qui fournissait le bois de chauffe. Dans d'autres, les élèves rapportaient du bois à la récréation.



On vous donne la parole...



La journée commençait toujours par la leçon de morale. Une maxime était écrite au tableau : “L’oisiveté est mère de tous les vices”, “Bien mal acquis ne profite jamais”...

Il s’ensuivait le calcul, la grammaire.

A la récréation, vous jouiez aux billes, aux gendarmes et aux voleurs, à la marelle ou à saute-mouton.

A midi, Charles et Marie rentraient manger à la maison.

Vers 13h30 retour en classe pour étudier. Pour certains les leçons de choses (les sciences naturelles), Marie adorait cette matière ! “j’aimais être dans le jardin avec les libellules” ou bien “accrocher sur un carton des insectes”.



Le travail était récompensé par des bons points ou des images. A contrario pour les élèves turbulents il fallait faire des lignes.

A 16h30 vous rentriez à la maison. Après le goûter et les devoirs, vous alliez jouer dehors avec vos copains et copines. Marie m’a confié que sa copine n’avait pas sa chance car après la classe elle devait aider sa mère à essuyer les couteaux.

A la fin de l’année, il y avait un voyage scolaire. La montée du Puy de Dôme par le chemin des Muletiers, la visite du Moulin Richard de Bas à Ambert étaient vos destinations favorites. Marie m’a expliqué qu’elle ne partait pas souvent en voyage scolaire car sa maman avait “peur que la mer gèle” !

La plupart d’entres vous on finit leur scolarité avec le passage du Certificat d’Etudes Primaires.



Enigmes, charades et devinettes

Charades

Mon premier se situe entre sol et si
Mon deuxième souffle fort pendant les tempêtes
Mon troisième se trouve juste avant 3
Mon tout est une plante ...

Mon premier sert à accrocher la voile d'un bateau
Mon deuxième n'est ni pique, ni coeur, ni trèfle
Mon troisième est construit par les oiseaux pour leurs petits
Mon tout est typique de l'Italie ...

Enigmes

Je peux être marin ou papillon. Qui suis-je ?

Lorsque je suis de lait, j'éclaircis le café, sinon j'assombris le ciel. Qui suis-je ?

Qu'est ce qui peut être cassé sans être touché ?

Devinettes

Je suis une partie d'un végétal
Je peux être de toutes les couleurs
Je m'envole lorsque le vent souffle
On me trouve en grand nombre sur une fleur

Je rampe lentement sur les feuilles,
Je me transforme un jour en merveille colorée.



Fleurs des champs

- Reliez chaque photo à son nom

A



1 - CHARDON BLEU

2 - BOUTON D'OR

B



C



3 - PRIMEVERE

4 - COQUELICOT

D



5 - NIGELLE

E



6 - VIOLETTE

F





Rébus : Titres de chansons



Sur



LE



A





Code simple

- Associez les chiffres aux lettres correspondantes pour décoder les mots suivants

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
D	N	T	S	P	L	J	E	A	O	M	G	V	I	R	U

1	6	9	13	9	2	1	8

2	11	9	15	12	16	8	15	14	3	8

3	3	16	6	14	5	8

4	15	10	4	8

5	7	9	4	11	14	2

6	5	14	13	10	14	2	8



Solutions

- Charades :

la-vent-deux (lavande)

mât-carreau-nid (macaroni)

- Enigmes :

noeud

nuage

une promesse

- Devinettes :

un pétale

un papillon

- Fleurs des champs :

11-C ; 2-E ; 3-B ; 4-F ; 5-D ; 6-A

- Rébus :

Il tape sur des bambous

J'entends siffler le train

Félicie aussi

Elle a les yeux révoluer

- Code simple :

1- Lavande

2- Marguerite

3- Tulipe

4- Rose

5- Jasmin

6- Pivoine