



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°7 - Hebdomadaire - 14 Dec. 2020

EDITO



Imaginez une soirée musicale en bonne compagnie. Ajoutez-y une petite touche de friandise. Un délice de chocolat noir, pourquoi pas ? On peut enfin s'installer tranquillement pour découvrir un nouveau numéro de Vive la Vie. Des allègements du protocole sanitaire pour les fêtes - enfin une bonne nouvelle - aux résidents d'EHPAD qui recevront peut-être la carte d'une inconnue bienveillante. N'oubliez pas de jouer le jeu avec nous ! Bonne lecture et bonnes fêtes !

Le mot du président

Il y a quelques jours, j'ai pu regarder la demi-finale, puis la finale, de l'émission «prodiges». Il s'agit d'un concours destiné aux enfants (entre 10 et 15 ans environ) sur trois disciplines: le chant, le jeu d'un instrument, et la danse classique. Une fois de plus, cette émission nous sort du cadre souvent trop conventionnel, et nous présente des enfants merveilleux. Non seulement sur le plan musical où ils excellent, mais aussi par une vivacité et un sens de la répartie totalement inattendus pour des petits de cet âge. Pour terminer, j'ai particulièrement aimé, même si ce n'était pas mon choix musical, qu'on attribue le prix à une jeune chanteuse dont la voix est renversante de pureté... Bref, un moment suspendu dans le temps et dans la douceur des notes.

José Boublii

Il est possible d'apprendre une nouvelle langue plus facilement sous hypnose. Lorsque l'on n'a pas la patience de retourner sur les bancs d'école ou de se concentrer pendant plusieurs heures, l'hypnose peut rendre accessible un apprentissage même compliqué en temps normal. On commence par une rééducation auditive pour familiariser le cerveau de la personne à de nouvelles fréquences.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Point Presse

En **EHPAD**, un nouveau protocole sanitaire autorise les **visites en chambres** et les **sorties des résidents**, du **15 décembre au 3 janvier 2021**. (Le Monde)

Une jeune Bretonne pratique le **postcrossing dans les Ehpads**, une pratique inventée en 2005 au Portugal et qui consiste à envoyer des **cartes postales** à des inconnus du monde entier. Elle fabrique de jolies cartes et les distribue elle-même dans les EHPAD. (Ouest France)

La France débute ce lundi une grande campagne de **dépistages massifs du Covid-19 au Havre** et dans les **Ardennes**, avec des volontaires. Cette campagne se fera sur la base d'une logistique complexe avec des tests PCR et antigéniques permettant des résultats en quinze minutes.

Les bienfaits du chocolat noir. Eh oui, contrairement à ce que l'on pourrait penser, le chocolat noir apporte son lot de bienfaits pour notre santé. Il ne faut donc pas l'exclure de son alimentation, bien au contraire. En voilà une bonne nouvelle avant les fêtes ! On va pouvoir joindre l'utile à l'agréable et se réserver quelques surprises. Riche en flavonoïdes, le chocolat noir diminue les risques de maladies cardiovasculaires et d'AVC. Il réduit également l'hypertension en stimulant la fabrication d'acide nitrique par notre corps, ce qui a pour effet de dilater les vaisseaux sanguins et d'abaisser la pression artérielle. Ces mêmes flavonoïdes, et plus précisément les flavonols de cacao, permettent également de stimuler la fonction cognitive. Le chocolat noir est aussi très bénéfique pour les personnes âgées grâce à ses antioxydants, puissants anti-âge qui aident à lutter contre le vieillissement cellulaire de l'organisme et de la peau. A partir de 60% de cacao, le chocolat est concentré en théanine, un acide aminé présent également dans le thé et qui diminue le stress tout en produisant un effet relaxant. Quant à eux, théobromine et magnésium, présents en grande quantité dans le chocolat noir, possèdent un véritable effet contre l'anxiété et la dépression.



Arts: Peinture, Musique

Puisque j'ai parlé musique dans ma courte introduction, je vais aller au bout aujourd'hui. En effet, l'étalon-musique depuis toujours est, bien sûr, la musique classique: Bach, Mozart, Beethoven, Liszt, Chopin, Verdi et tant d'autres. Seulement, dans ma génération, malgré tous les efforts pour être conforme à l'étiquette, je dois dire que certains musiciens modernes m'ont particulièrement marqué. Et je veux croire que, pour certains chanteurs ou groupes, ce n'était vraiment pas de la musique de seconde zone. Je suis sûr de trouver parmi les lecteurs, des gens qui aiment énormément, comme moi, les Beatles, Pink Floyd, les Rolling Stones et chez les français, Aznavour, Moustaki, Léo Ferré, mais aussi Renaud, Souchon ou Sardou. Aujourd'hui, notre nouvelle génération reste brillante, même si je ne maîtrise plus tous les noms. La musique est un art qui doit aussi s'intégrer à notre temps, car combien de couples se sont formés et ont duré, sur une simple musique douce du moment...

José Boubllil

Jeux: Chiffres & calculs

Retrouvez la valeur de ces aliments d'automne

$$\text{🍏} + \text{🍏} = 14$$

$$19 = \text{🍂} + \text{🍏}$$

$$\text{🍄} = \text{🍂} - \text{🍏}$$



$$\text{🍂} + \text{🍄} - \text{🍏} = \dots$$

$$\text{🍏} \times 3 - \text{🍄} = \dots$$

$$\text{🥜} = \text{🍂} + 4 \times \text{🍄} - 4 \times \text{🍏} = \dots$$

△
△
△
Réponses
△
△
△



$$\text{🍂} + \text{🍄} - \text{🍏} = 10$$

$$\text{🍏} \times 3 - \text{🍄} = 16$$

$$\text{🥜} = \text{🍂} + 4 \times \text{🍄} - 4 \times \text{🍏} = 4^*$$

*Les multiplications sont prioritaires, on commence donc par 4×5 et 4×7