

Le 17 avril 2020

LA GAZETTE DU CONFINEMENT

N°1 : Le Printemps est là



La Fédération Seniors Moselle est à vos côtés pendant ce confinement et vous propose une gazette hebdomadaire pour vous divertir, vous occuper et vous apporter des conseils et des liens utiles.

N'hésitez pas à nous transmettre vos anecdotes ou expériences que nous pourrions partager dans un prochain numéro de la gazette et aussi de nous indiquer les thèmes qui vous intéresseraient.

*Gazette réalisée par Hélène GIRARD
et validée par la Direction collégiale*

ARTICLE 1 : La gazette s'ouvre sur une chanson sur le printemps...

(Source : SantevousBien)



... Parce que le chant ou la musique plus généralement a de réels bienfaits sur notre santé.

Une musique d'ambiance pourra d'ailleurs accompagner votre lecture.

Les styles et les rythmes musicaux sont tellement variés qu'ils peuvent refléter nos émotions et les influencer. Ils ont le pouvoir de bercer nos humeurs, éveiller notre sensibilité, nous apaiser, nous rendre heureux ou de nous soutenir et nous accompagner dans certains moments plus difficiles.

BIENFAIT 1 : la musique nous calme et nous aide à lutter contre le stress

La dopamine est une molécule biochimique qui permet la communication au sein de notre système nerveux et influence notre comportement. Elle renforce les actions généralement bénéfiques telles que manger un repas sain et équilibré en provoquant une sensation de plaisir. Elle est également impliquée dans certains plaisirs abstraits comme écouter de la musique.

Des études ont même montré une réduction du stress chez des personnes dans l'attente d'une opération chirurgicale, grâce à l'écoute de la musique par sa capacité à réduire le cortisol, l'hormone du stress.

Quelle chanson vous aiderait à vous endormir ?

Quelle chanson vous aiderait à surmonter un moment stressant ?

BIENFAIT 2 : la musique soulage certaines douleurs

La musique peut significativement réduire l'intensité perçue de la douleur.

Cela a été prouvé grâce à des études menées notamment dans deux types de services hospitaliers où les malades présentent des douleurs aiguës :

- les soins intensifs
- la médecine palliative

BIENFAIT 3 : la musique aide à rétablir les fonctions cognitives

Quel que soit l'âge, la musique peut avoir un impact thérapeutique sur notre cerveau.

Dans les services de néonatalogie, une musique d'ambiance favoriserait l'apprentissage de la tétée des nourrissons prématurés.

Une thérapie par la musique s'est révélée plus efficace que la parole pour des patients victimes d'attaques cérébrales pour rétablir la mémoire verbale, les capacités de concentration et les compétences linguistiques.

Avez-vous une chanson préférée, un chanteur préféré ?

ARTICLE 2 : Le conseil de la semaine : Prendre son temps

« Avoir du temps c'est posséder le bien le plus précieux pour celui qui aspire à de grandes choses » Plutarque

Pendant le confinement, vous avez le temps ! Prenez le temps de faire les choses, calmement, tranquillement. Notre société actuelle rythme notre vie parfois à une vitesse folle, il est temps de ralentir ce rythme et voir cette période peut-être comme l'occasion de :

- S'occuper autrement
- S'y mettre enfin (rangement, tri)
- Apprendre quelque chose
- Communiquer avec ses proches et ses amis différemment (vidéos, envoi de photos)
- Penser davantage à soi

Comment occupez-vous vos journées pendant ce confinement ?



ARTICLE 3 : L'exercice physique de la semaine :

Réveil musculaire en douceur avant de se lever



Votre position tout au long de l'exercice : Assis au bord du lit

Vos pieds sont posés à plat au sol

LA TÊTE

Tournez doucement votre tête sur les côtés 2 fois
Basculez votre tête d'arrière en avant 2 fois
Tournez la tête dans un sens puis dans l'autre 2 fois

LE DOS

Posez vos mains sur vos cuisses et rentrez votre tête - Faîtes le dos rond
Progressivement redressez-vous en relevant la tête
Réalisez cet enchaînement 4 fois



LES EPAULES

Roulez les épaules vers l'avant : 4 fois
Roulez les épaules en arrière : 4 fois

LES BRAS

Faîtes tourner votre bras droit vers l'avant (3 tours) et vers l'arrière (3 tours)
Faîtes le même exercice avec le bras gauche

LES JAMBES

Toujours en position assise au bord du lit, levez alternativement vos genoux pour
« marcher sur place » - 2 séries de 10 mouvements

LES PIEDS

Montez sur la pointe des pieds 8x
Basculer sur les talons 8 x

Levez-vous doucement

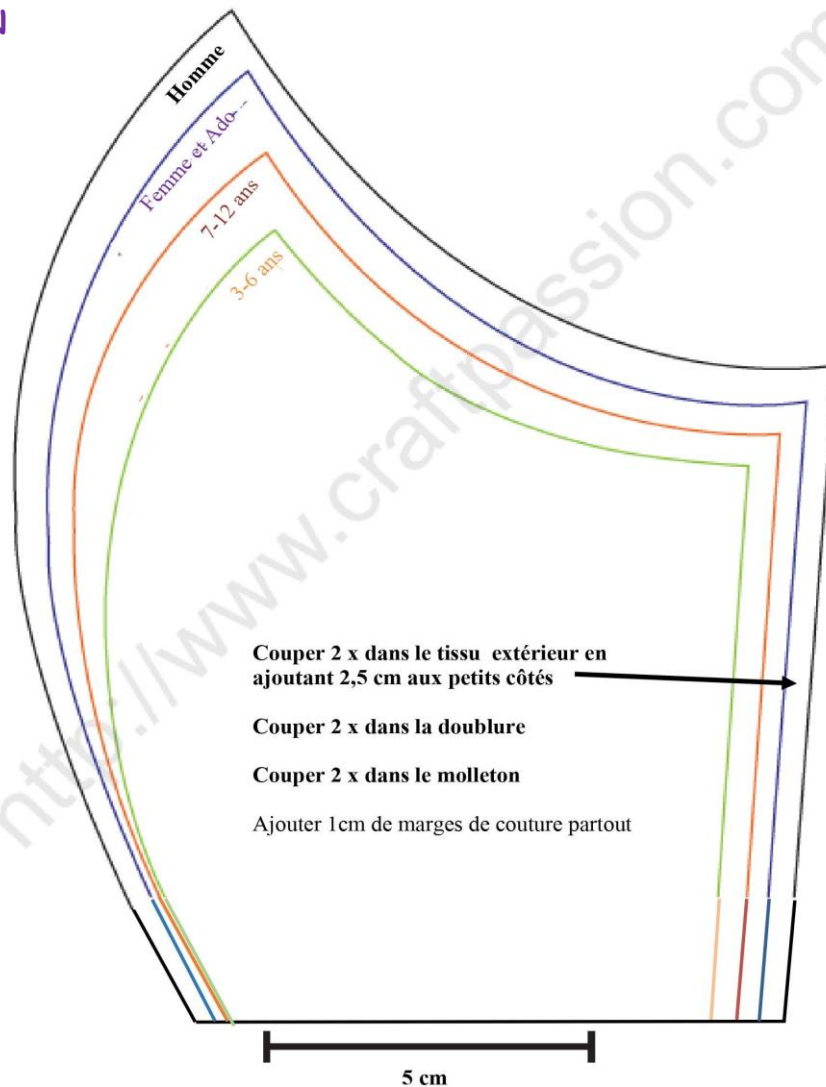


Le confinement nous amène à réduire nos déplacements quotidiens et ainsi notre activité physique. Mais heureusement le jardinage, le bricolage, faire la cuisine, les tâches ménagères... vous permettront de compenser cette baisse d'activité.

ARTICLE 4 : Le tuto de la semaine

Comment réaliser un masque soi-même (source CHU de Grenoble)

LE PATRON




Mesurer ce segment avant de découper le patron

LE MATERIEL NECESSAIRE

- Chutes de coton (environ 20 cm) pour l'extérieur et la doublure
- Molleton fin, polaire fine
- Matériel de couture
- Elastique souple

L'ENTERTIEN : Lavable en machine à 30° après chaque utilisation avec un détergent classique

LES ETAPES DE FABRICATION

- 1) Découper le patron ci-dessus
- 2) Découper les 4 pièces de tissus en coton nécessaire (voir patron)
- 3) Découper les 2 pièces de molleton 
- 4) Découper environ 2 élastiques de 30 cm pour le plus grand modèle (adaptez la longueur à la taille souhaitée)
- 5) Assembler les deux pièces de tissus extérieur « endroit contre endroit » partie arrondie
- 6) Faire le même assemblage pour les deux pièces tissu doublure
- 7) Assembler les 2 pièces de tissus obtenues « endroit contre endroit » en insérant les 2 pièces de molleton
Coudre uniquement en haut et en bas : ne pas coudre les petits côtés
- 8) Retourner l'ensemble sur l'endroit
- 9) Surpiquer la couture centrale (verticale)
- 10) Surpiquer le haut et le bas à quelques millimètres du bord
- 11) Replier les petits côtés (2 fois 1 cm) - Repasser

- 12) Piquer à quelques millimètres du pli pour créer une coulisse



- 13) Faire glisser le nœud dans la coulisse pour le confort

Astuce de Claudette : A la place du molleton, mettre un filtre à café

Autre astuce : la colle à tissu peut être une alternative à la couture

ARTICLE 5 : L'exercice d'observation de la semaine

Retrouvez les mots de la liste dans l'œuf de Pâques

Pâques

D D A
 N I P A L
 S D R A N A C
 A P A N I E R
 C H O C O L A T P
 F F H R L H H A O
 T L J V P A P T R U F
 T E M S B Â O G E S O
 M U Z E B O Q D U S R
 P R Q U J U N U M I K
 S S O Q O E V B E N E
 J A Z Â F U E O O S L
 P S D P P C Y A W N B
 P C E V I Y G U O
 M V D G N G L N F
 U S B H R N U
 A I R W E L M
 L W T X D
 R P T

- Pâques**
- bonbon
 - bonnet
 - canard
 - chocolat
 - fleurs
 - lapin
 - lis de Pâques
 - œuf
 - panier
 - poussin

