

La Coquille

GAZETTE DU CONFINEMENT

Novembre 2020

Vol. 1

DANS CE NUMÉRO

Le mot de la Présidente

Jeu joue et jeu reste chez moi

Zoom sur : L'Allocation
Journalière du Proche Aidant

Besoin d'air ?
La respiration 5-4-3-2-1

La cerise sur le gâteau

« Le secret du changement est de concentrer toute votre énergie, non pas à combattre l'ancien, mais à construire le nouveau. »

- Socrate

LE MOT DE LA PRESIDENTE

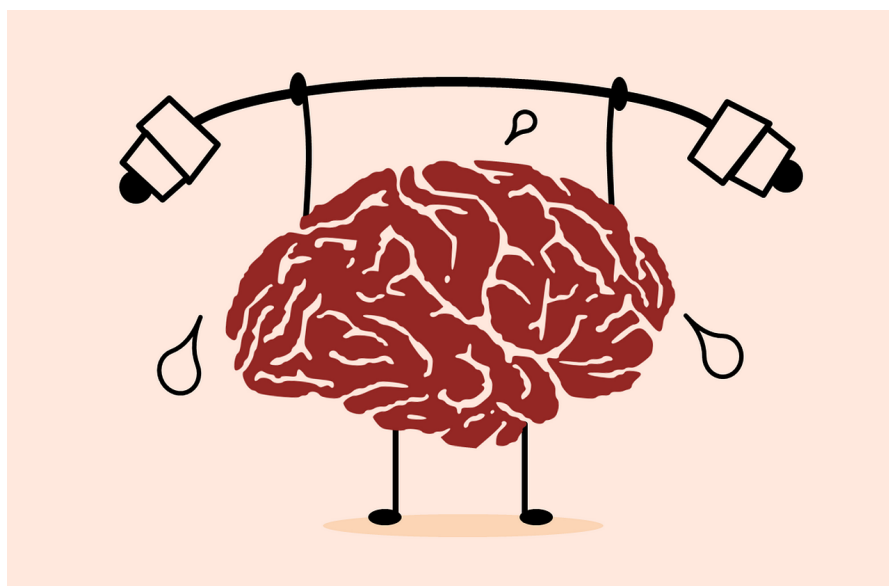
Confinement n°2, nous y sommes... Toutes les activités en présentiel de l'association sont aujourd'hui à l'arrêt. C'est une période un peu particulière que nous vivons. Aussi, l'association Synap's a décidé de vous accompagner. Pour vous permettre de patienter jusqu'à la reprise, nous avons créé *La Coquille*, gazette spéciale confinement.

Vous y trouverez plusieurs idées d'activités à faire depuis chez vous pour continuer à entretenir vos capacités cérébrales, ainsi que des infos, des conseils et de la bonne humeur pour passer au mieux cette période.

Bonne lecture !

Elodie MORELE

Présidente de l'association Synap's



JEU JOUE ET JEU RESTE CHEZ MOI

De nombreux éditeurs et sites internet proposent des jeux en Print and Play, c'est à dire des jeux à télécharger et imprimer, le tout gratuitement.

En voici une liste non exhaustive :

<https://print-and-play.asmodee.fun/fr/>

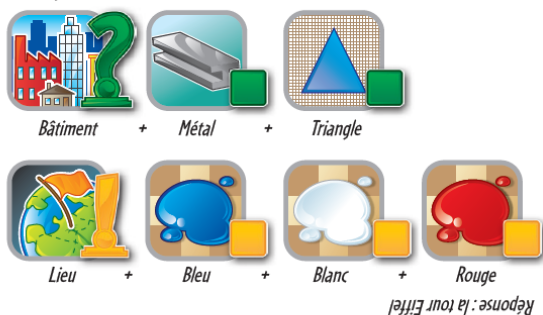
<https://www.gigamic.com/actualite/gigamic-avec-vous-pendant-le-confinement>

<https://www.spacecowboys.fr/unlock-demos>

Plus besoin de parler pour communiquer !

Dans Concept, le but est de deviner des mots au moyen d'association d'icônes.

Exemple :



Vous l'avez remarqué, un pion est placé à côté de chaque icône.

Le pion ? est le concept principal (ce que l'on cherche).

Les carrés de couleur sont des sous-concepts qui donnent des indices supplémentaires définis par les carrés de la même couleur.

Vous le savez, chez Synap's, on adore les jeux de société ! Rien de tel pour travailler ses fonctions cognitives sans en avoir l'impression tout en passant un bon moment en famille.

Alors on compte sur vous pour sortir les boîtes de jeux et découvrir de nouveaux jeux que vous pourrez nous présenter dès la reprise de nos ateliers.

Pour vous donner un avant goût, voici quelques cartes du jeu Concept diffusé par Asmodee.

Les réponses dans le prochain numéro!

1



Outils



Mécanique



Couper

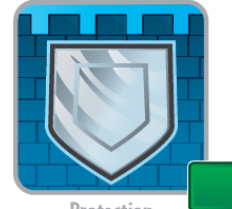


Bois

2



Objet



Protection

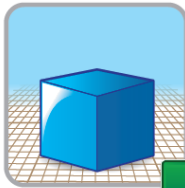


Pluie

3



Véhicule marin



Cube



Froid



Groupe

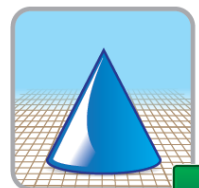


Mort

4



Flore



Cône



Vert



Fêtes

© REPOS PRODUCTION 2020.
All rights reserved.
Rue des comédiens, 22 - 1000
Bruxelles - Belgique
+32/471 95 41 52 • www.rprod.com
Made in Belgium



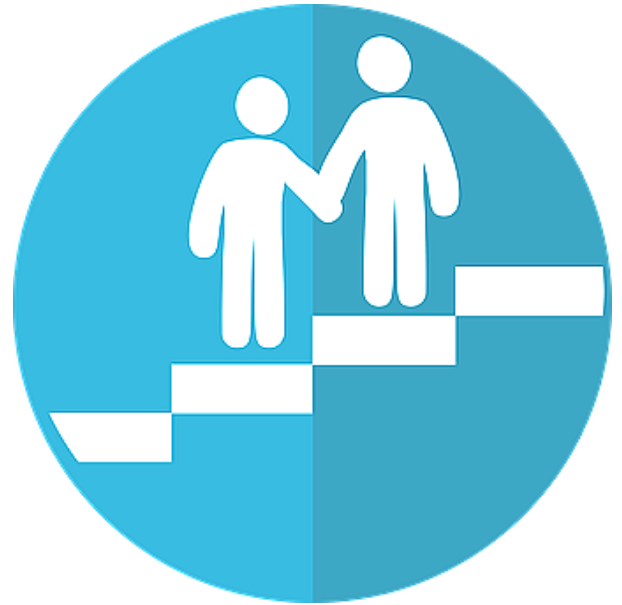
ZOOM SUR : L'ALLOCATION JOURNALIÈRE DU PROCHE AIDANT

Très attendu, le décret relatif à l'allocation journalière du proche aidant (AJPA) a été publié le 30 septembre 2020 pour une mise en oeuvre à partir du 1er octobre 2020. L'AJPA est une nouvelle prestation qui peut être versée aux personnes qui cessent ou réduisent leur activité pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

Le versement est limité dans le temps. Il ne peut pas dépasser 66 jours sur toute la carrière professionnelle et 22 jours par mois, soit 3 mois d'indemnisation à taux plein. Ce congé peut être pris de manière discontinue, y compris par journée ou demi-journée.

L'allocation journalière de proche aidant (AJPA) sera versée par la Caf (Caisse d'allocations familiales) ou la Caisse de la Mutualité sociale agricole (CMSA).

Le montant net est de 52,08 € par jour pour les aidants vivant seuls et de 43,83€ pour les aidants vivant en couple.



BESOIN D'AIR ?

La respiration 5-4-3-2-1

Asseyez-vous droit, la tête redressée.

Détendez la mâchoire et respirez tranquillement, naturellement.

Inspirez lentement

Sur l'expiration, comptez mentalement de 1 à 5.

Puis inspirez lentement.

Sur l'expiration, comptez mentalement de 1 à 4.

Puis inspirez lentement.

Sur l'expiration, comptez mentalement de 1 à 3.

Puis inspirez lentement.

Sur l'expiration, comptez mentalement de 1 à 2.

Puis inspirez lentement.

Sur l'expiration, comptez mentalement 1.

Puis inspirez lentement.



Cet exercice peut être réalisé dans une routine quotidienne (tous les matins par exemple), en cas de stress ou le soir pour mieux s'endormir.

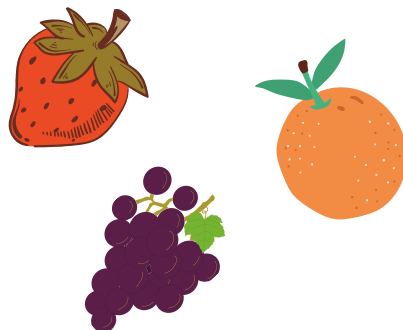
En cas d'anxiété persistante, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

La cerise sur le gâteau

Retrouvez chaque nom de fruit :

ex : A _ A _ A _ ; A N A N A S

A _ _ _ _ _
_ A _ A _ _
_ _ A _ _ _
_ A _ _ _ _
_ _ _ A _ _
_ A _ _ _ _
_ A _ _ _ _
_ _ A _ _ _



Les réponses dans le prochain numéro !