

NUMÉRO 1 • JUILLET 2024

ENTOUR'ÂGES

Le journal de l'ALIAD



Autour de nous

LAKOU A
Un site pensé
pour réunir
Terroir et Tradition

PAGE 3

Cahier de l'ALIAD

Retraite et VAKANS
est-ce la même vie?

PAGE 10

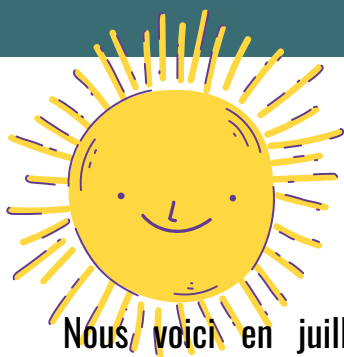
Bloc-note

FRUIT ET LEGUMES
DE SAISON

Le Fruit à pain

PAGE 11

Bel Vakans ô Péyi



Nous voici en juillet 2024, période qui annonce les VaKans, moment de pause, de loisirs, de plaisirs, de joies et de rencontres.

Si les VaKans invitent souvent aux voyages, celles-ci ne peuvent-elles pas aussi se passer chez nous en Martinique ?

Que propose donc notre région du Gros-Morne et ses alentours ?

Par son offre d'activités de bien-être et d'épanouissement, l'ALIAD permet aux séniors d'entretenir tout au long de l'année un état d'esprit d'épanouissement. Mais que signifient les VaKans pour nos retraités actifs ?

Période de VaKans, c'est aussi présence des enfants à la maison, donc moments de relations familiales parents-enfants plus intenses.

Alors comment vivre cette période avec ses enfants à la maison ?

Dans ce numéro d'Entour'âges, l'ALIAD vous apporte quelques pistes d'évasion et d'activités.

Bonne lecture et bonnes VaKans O Péyi

Murielle BOROT,
Directrice de l'ALIAD



A U S O M M A I R E

RUBRIQUE AUTOUR DE NOUS

- Que faire, que voir au Gros-Morne: Lakou A - p. 3
- Que faire, que voir dans nos environs: An Griyav'la - p.4
- Pawol Gran'Moun: Rencontre avec Mme AUMIS - p. 5

RUBRIQUE CAHIER DE L'ALIAD

- La Halte des Parents - p.6
- La Médiation Familiale - p.8
- La Maison des Séniors - p.9

RUBRIQUE BLOC-NOTE

- Fruits et Légumes de saison: Le Fruit à pain - p.11
- Trucs et Astuces - p.12
- Infos pratiques: Changer d'air quand on n'a pas de voiture - p.12
- Proverbe créole - p.12
- Divertissements: Grilles de jeux - Mots mêlés à thèmes - p.13
- Tradisyon nou : La purge d'antan pour préparer la rentrée - p.19



Que faire, que voir
au Gros-Morne?

LAKOU A

Monsieur Renaud BONARD, responsable d'un espace culturel au quartier Borélie nous a accueilli sur son site LAKOU A pour nous présenter son concept et les activités qu'il propose.

Le site lancé en 2008 a pour vocation la valorisation de la culture rurale martiniquaise.

Il a fait le choix de travailler en agro-écologie (sans engrais chimique) pour préserver la qualité du sol: il utilise donc des méthodes naturelles et sensibilise ceux qui cotoient le site à cette démarche.

Mr BONARD a découvert le Bèlè et en a fait sa passion qu'il partage aujourd'hui avec les visiteurs pour perpétuer la tradition. Ainsi, Le projet LAKOU A a été pensé pour réunir terroir et tradition.

Le Bèlè vient du jardin, appelé lasotè ou fouillé tè et prend diverses formes selon le secteur géographique (Nord caraïbes, Nord Atlantique et sud).

Il existe 3 sortes de Bèlè : Le bèlè de Sainte-Marie, le belè de Basse-Pointe et le bèlè du sud: Les chorégraphies, le nombre de tambours et le son du tambour sont différents.



Pour les vacances, LAKOU A propose diverses activités sur réservations (Min. 10 pers.):

- En juillet : accueil de centres aérés
- En août : Le dimanche, 'journées familles' avec des ateliers divers autour du patrimoine rural martiniquais (tressage feuilles de bakoua, fabrication de cannelle, atelier jardinage, initiation au bèlè, restauration à partir des produits du jardin ou repas tirés du sac)
- Journées tradition : découverte du jardin, repas et démonstration de la pratique du bèlè
- Soirées bèlè

Mr BONARD a par ailleurs d'autres projets en préparation pour diversifier son offre d'activités.

Pour tout contact:

📍 Quartier bois Léopard, Chemin la Borelie, Gros-Morne, Martinique, Martinique

☎ 0696 17 34 74

✉ reservation@lakoua.com



Que faire, que voir
dans nos environs?



L'exploitation An Griyav'la a été créée en 1983 sur le site de l'habitation Moulin à Vent qui était cultivé en canne à sucre.

C'est une structure familiale authentique de 17 hectares, exploitée par Mr Emile ROSALIE le gérant.

Le nom du site trouve son origine dans la présence de nombreux goyaviers (petites goyaves locales).

La Goyave, plante ayant de nombreuses vertus (vitamines C et A, Polyphénols) offre des usages multiples:

Les feuilles peuvent être utilisées au niveau médicamenteux (lutte contre la diarrhée, maladies vénériennes.), le bois pour la fabrication des meubles, et les fruits dans de nombreuses recettes culinaires.

An Griyav'la propose diverses activités :

Une production agricole allant de la culture à la transformation de fruits divers (goyave, pomme d'eau, ...), et de plantes aromatiques.

A savoir que pour l'usage de l'exploitation, l'eau est captée au Robert et passe par 7 bassins successifs de décantation.

Un espace de vie est aussi proposé depuis plus de 20 ans avec un concept de 'Tourisme conscient', comme présenté par Monsieur Rosalie.



Celui-ci comprend un volet ferme pédagogique pour les écoles, les associations, et la transmission d'informations à la population.

Il est possible de déjeuner à la ferme (sur réservation) exclusivement des produits frais issus de sa production et de son élevage: Porcs, volailles, agneaux.

Les visiteurs trouveront aussi sur place la vente de produits : fruits, légumes, végétaux divers, produits transformés (confitures, jus, farines, ...).

Activités proposées pour les VaKans (juillet et août) :

- Colonies et Centres Aérés (circuit de la ferme et animations sous forme d'ateliers : compote de goyave, plantation et transformation de cannelle, café et cacao).
- Pour les Adultes : repas, séminaires.

Mais au-delà, le projet de Mr Rosalie est aussi de développer la journée des Accras, de maintenir le Madou local, sans oublier le traditionnel Méchoui du mois de juillet.

Son souhait est de faire encore prospérer le site An Griyav'la et de réconcilier le public avec son patrimoine naturel (fruits, plantes, viandes, ressources locales).

An Griyav'la - Quartier Moulin à vent 97231 Le Robert

- Visites simples (minimum 10 personnes) - Repas (minimum de 25 personnes)
- Possibilité de Journées Pick Nick (visite du site, activités et repas tirés du sac)
- Réceptions champêtres (baptême, mariage, anniversaire)
- Contacts : 0696225193 (Mr Rosalie) ou 0696066153 (Laetitia) - angriyavla@orange.fr



Rencontre avec Mme AUMIS

Nous avons rencontré Madame Simone Clothilde AUMIS qui a bien voulu nous raconter sa vie d'antan et ses souvenirs de vacances.

Agée de 94 ans, sa mémoire est encore très vive et aiguisée; elle a partagé avec nous quelques anecdotes de sa jeunesse.

A son époque, les vacances se passaient quasiment comme le jeudi, jour sans école de la semaine.

Souvent, les enfants se rendaient à la rivière, lieu de retrouvailles et de divertissements.

Pendant que le linge était mis à 'lablanni' au soleil (à blanchir), on en profitait pour se baigner et pêcher des écrevisses qu'on ramenait à la maison pour faire des marinades pour le soir.

D'autres jours, pendant les vacances scolaires, on aimait se promener dans la nature, ramasser des icaques ou des pois doux.

Certains jours l'une de ses soeurs, son aînée de 10 ans l'amenait à Tartane se baigner avec ses enfants ainsi qu'un ami plus âgé; ils plongeaient pour récupérer des oursins qu'ils préparaient sur place grillés en têtes d'oursins.

D'autres fois des ballades étaient organisées en réservant un grand taxi en bois pour que la famille se rendent à Sainte-Marie à la mer.

Les premières sorties ont commencé plus tard en surprise partie dans la famille ainsi que les sorties sportives.

Mme AUMIS nous raconte qu'elle avait beaucoup de soupirans dans sa jeunesse, dont un garçon qui venait la voir à mobylette depuis le Lamentin; il était surnommé par deux de ses copines, "sans doute par jalousie", 'tête sissi'. Ce surnom a fini par la désintéresser, avant même qu'une relation ne débute.

Les années passant, son parrain lui souhaita de rencontrer un militaire pour former une famille; ce voeu fut exaucé puisque Mme AUMIS se maria avec son militaire avec qui elle eut une fille.

Aujourd'hui Mme AUMIS, veuve, reste très active; elle a d'ailleurs conduit sa voiture jusqu'à l'âge de 90 ans et participe à toutes les activités de l'ALIAD.

Elle nous a confié que ses sorties avec l'ALIAD constituent pour elle les plus belles vacances de sa vie.



La Halte des Parents



Activités du 1er semestre 2024

l'ALIAD a poursuivi ses actions au titre de la parentalité:

Les **Ateliers parents-enfants (APE)** sont menés chaque mercredi matin de 9h30 à 11h30 pour aborder différents thèmes qui touchent les pratiques éducatives.

La mission principale de cette action régulière est de nourrir le lien et d'encourager les interactions bienveillantes entre le parent et son enfant.

Elle permet également de rencontrer des parents et des professionnels à l'écoute, qui s'attachent à poser un cadre bienveillant pour favoriser l'épanouissement de tous les participants.

Chaque mercredi, les ateliers sont fréquentés par une dizaine de personnes comprenant parents et enfants.

Ces APE ont également été menés au sein de l'école maternelle La Fraîcheur.

La Halte des parents c'est aussi la **Pause parentale**, moment privilégié pour apprendre à se relaxer, à se connecter à soi et au monde à travers divers exercices de respiration à réutiliser à la maison.



Les **temps d'échange avec la psychologue** s'organisent le 1er samedi du mois. Nous abordons des thèmes en lien avec l'exercice de la fonction parentale (mamans solos, la communication avec mes enfants...).

Les **ateliers pour ados** menés en collaboration avec La Maison des Adolescents et des Jeunes Adultes de Martinique:

Il s'agit de proposer des espaces de développement d'estime de soi, d'autonomie et d'expression.

Nous avons organisé des ateliers d'écriture et de communication avec l'artiste Gros-Mornais "Maarcolme". Des ateliers d'expression avec pour support l'art thérapie animés par "JL Conseils", tant pour les ados que leurs parents.

Nous poursuivons la **permanence psychologique** chaque mercredi matin ou après-midi assuré par Mme Marajo, psychologue clinicienne et coach.



La Halte des Parents



En cette période de Vakans, que proposer aux enfants?

Les vacances sont un moment privilégié de ressourcement et de resserrement des liens familiaux aux bénéfices multiples.

Ce moment semble propice pour favoriser des temps de partage parents-enfants à partir du quotidien qui permettent un moment de répit hors des contraintes quotidiennes.

Exemples : prendre le temps de cuisiner ensemble, d'effectuer les tâches ménagères dans une ambiance chaleureuse, de discuter..., d'organiser des activités extérieures, de prendre en compte les attentes des enfants, de manger une glace, de se projeter ensemble pour la nouvelle année scolaire...

Les vacances sont aussi propices à davantage de sollicitations des enfants à passer plus de temps sur les écrans. Pour y pallier, il est possible d'organiser des activités permettant d'orienter l'attention et l'intérêt des enfants, des ados et de leurs parents.

Exemple : Camper, et bivouaquer sont des activités qui obligent à sortir des routines et du confort quotidien, favorisant la déconnection. Cela permet un retour à l'essentiel, de se ressourcer, de développer une solidarité entre les membres de la famille.

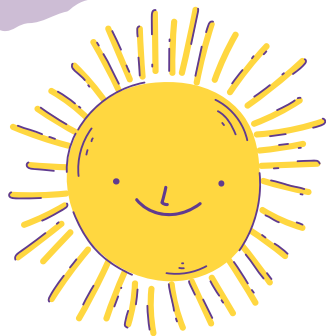
“Le plus bel héritage qu'un parent puisse laisser à son enfant est un peu de son temps chaque jour” - Être Parent -

Activités à venir pour le second semestre 2024

Nous poursuivrons nos actions et travaillons d'ores et déjà à la mise en oeuvre de plusieurs projets :

- Le dispositif Promeneur Du Net Parentalité, afin d'assurer une permanence sur les réseaux et être disponible pour écouter, informer et orienter;
- Une collaboration avec un art thérapeute, pour construire, cultiver et développer l'estime de soi, tant pour des enfants, des adolescents que des parents.
- Une permanence d'écoute au collège Euzhan Palcy
- Une permanence d'écoute à l'école maternelle La Fraîcheur
- Un arbre de Noël intergénérationnel
- La mise en place de séjours parents-enfants en collaboration avec Génération CEFASE.

La Médiation Familiale



La médiation familiale en période de VaKans:

Vakans moment d'apaisement, de fêtes, de retrouvailles entre amis, entre membres d'une même famille.

Comment peut-on vivre ces moments de joie lorsque le conflit est présent?

Comment les VaKans peuvent-elles être source d'épanouissement si nous sommes rongés par des mésententes, de la colère ou de l'amertume?

Les enfants pétris dans ces situations conflictuelles, comment peuvent-ils réellement profiter de leurs VaKans ?

La médiation familiale vous propose une alternative pour la résolution des conflits conjugaux (séparation, rupture), les conflits parents-adolescents, les conflits entre membres d'une même fratrie.



Il s'agit d'un mode positif de résolution des conflits qui permet aux parties :

- d'identifier les sources du conflit, d'exprimer leurs désaccords ou leurs griefs,
- de rétablir un dialogue constructif et apaisé,
- de rechercher des accords satisfaisants pour chacun.

Dans le cadre du conflit parental, il s'agira en outre d'organiser la vie des enfants de manière équitable et dans l'intérêt de ceux-ci.

Dans les situations de conflit parent-adolescent, la médiation va permettre la rencontre entre le jeune et son parent, d'ouvrir le dialogue entre eux et permettre la compréhension mutuelle qui pourra amener à la recherche de solutions satisfaisantes pour chacun.

Parents, profitez de la période de VaKans pour apaiser, pour résoudre les conflits qui détruisent vos relations, vos vies. Votre vie et celle de votre famille en seront renouvelées. Un nouveau départ est possible.

Le service de médiation familiale de l'association ALIAD vous accompagne durant les VaKans.

N'hésitez pas à vous renseigner au 0596 48 05 12 ou 0696 26 43 39.

Le premier entretien est gratuit.

La Maison des Séniors



Activités du 1er semestre 2024

Outre les ateliers divers périodiques mis en place pour les séniors, ci-après un éventail des activités découvertes organisées:

Sorties Découvertes Et Evenements

- Pot de nouvelle année du groupe sport + visite guidée de la ferme agricole éco-responsable AN GRIYAV LA au Robert
- Messe Église du Lamentin + Restaurant « le triple 8 »
- Jeudi Ciné Gran Moun à Madiana « Film COCORICO » + Restaurant « Kay Dada »
- Conférence/débat – Thématique « Comment manger pour bien digérer ? »
Intervenante : VIN Joanna
- Visite du Jardin de Balata + Déjeuner au « Centre international de séjour Martinique »
- Visite exposition habitation Clément « Révélation ! Art Contemporain Du Bénin »
- Journée détente « Pass journée Gran Moun » à l'Hôtel Karibéa à Sainte-Luce
- Rendez-vous du mardi Atrium - Thématique : « diabète et hypertension artérielle » avec Dr ROSETTE, Diabétologue, Dr OZIER-LAFONTAINE, Cardiologue et Mme LENGHAT Isabelle, Diététicienne.

- Visite du Village de la poterie des Trois-ilets + Restaurant « Créole avenue »
- 21/06/2024 au 23/06/2024 : Week end évasion à l'hôtel CARAYOU
- Rendez-vous du mardi Atrium - Thématique : « Comment me protéger tout en transmettant mon héritage »
Cabinet Les avocats réunis

Activités à venir (2ème semestre)

Sorties Découvertes Et Evenements

- Journée détente au Cap Macabou
- Visite découverte du Zoo de Martinique au Carbet
- Visite découverte de la Distillerie Trois-Rivières à Sainte-Luce
- Cinema Gran Moun
- Rendez-vous du mardi Atrium: « L'hébergement dans le parcours de vie » avec la Direction de l'autonomie de la CTM
- Week-end évasion en octobre ou décembre 2024
- Fête de fin d'année



Conférences - Débats

- Comment stimuler la mémoire ?
- Prévention des cancers
- La maladie d'Alzheimer
- Les aides financières pour les séniors

Retraite et Vakans, est-ce la même vie ?



La retraite offre pour beaucoup d'entre nous du temps libre pour de nouvelles occupations, du temps pour soi, des moments d'épanouissement pour enfin mieux profiter de la vie.

L'ALIAD par le dynamisme mis en place et son offre d'activités, a pour objectif de contribuer au bien-être des séniors tout au long de l'année.

Ainsi, bien qu'à la retraite, la semaine de nos retraités actifs est rythmée, avec un planning organisé et ponctué d'activités ou d'ateliers divers. Ce rythme et cette organisation contribuent à leur permettre d'entretenir une vie sociale et de garder la forme le plus longtemps possible.

Nos séniors nous expliquent que pour eux, les VaKans sont des temps de ressourcement, d'apaisement, mais aussi d'imprévus, de joie et de retrouvailles. Cette période est donc synonyme de rupture avec les routines du quotidien mises en place pour organiser le temps libre de la retraite.

Ainsi, comme dirait Lucie, "en VaKans, nou coul, kon Raoul".



Il est important de noter que bon nombre de personnes âgées, pour certaines isolées et en particulier celles qui bénéficient du service de portage de repas, ne partent pas en VaKans. Le portage de repas est considéré comme l'une des solutions les plus efficaces pour ces personnes, que ce soit pour le maintien à domicile ou la lutte contre l'isolement et l'exclusion.

Aussi, le service de portage de repas à domicile de l'ALIAD ne s'accorde pas de VaKans.



Le Fruit à Pain (Artocarpus altilis)



Originaire d'Océanie le fruit à pain est un fruit féculent introduit aux Antilles à la fin du XVII^e siècle pour nourrir les esclaves. Il est aujourd'hui bien ancré dans notre patrimoine culinaire et est consommé de nombreuses façons.

Le fruit est une bonne source de vitamine C et riche en fibres nécessaires au bon transit intestinal.

La décoction de feuilles de fruit à pain est réputée efficace contre l'hypertension et les affections hépatiques, celles des jeunes feuilles contre le diabète. Mais ces usages restent à confirmer par la science.

Un des plats phare à base de fruit à pain consommé en Martinique est le Migan. Nous vous proposons la recette du migan an tan lontan.

Recette du Migan de fruit à pain an tan lontan

Un plat typique antillais fondant, mi purée et mi solide.



Ingrédients , pour 10 personnes:

1 ou 2 fruits à pain qui commencent à mûrir (environ 1,5 kg), 1 morceau de giraumon découpés en dés

Salaisons: 1 Kg au choix (viande salée, going, queue ..)

Épices : Persil, oignons pays, gros thym, laurier, piments, 2 oignons France, 1 cuillerée à soupe de curcuma (facultatif), clous de girofle, poivre, sel, 3 gousses d'ail, 3 feuilles de bois d'inde.

Feuillages : pourpier, herbage, épinard, jeunes feuilles de chou.

Préparation :

- La veille au soir, découpez la salaison en morceaux, et la faire tremper dans de l'eau en la changeant 2 ou 3 fois pour la faire dessaler;
- Epluchez, enlevez le cœur et découpez en gros dés le fruit à pain, puis les laver;
- Hachez finement les épices (oignons, persil, thym, ail...)
- Faire bouillir la salaison environ 30 mn ;
- Mettre les dés de fruit à pain dans un faitout, rajouter un peu d'eau de cuisson de la salaison, la salaison, les épices, le giraumon et le feuillage.
- Couvrir d'eau et laisser mijoter tous les ingrédients ensemble, pendant 1 heure à feux doux, remuer de temps en temps avec une cuillère en bois.
- Ajustez le sel si besoin avec de l'eau de cuisson de la salaison que vous aurez conservée.
- Facultatif: En fin de cuisson, ajouter 1 jus de citron, de l'ail pressé, un filet d'huile ;
- Posez un piment sans le casser, éteindre le feu et couvrir pour dégager tous les parfums.

Variante : à consommer accompagné de morue rôtie émiettée ou de hareng saur.

TRUCS ET ASTUCES

Anti-moustiques

Huile Essentielle de Géranium Bourbon: Elle agit en tant que répulsif contre les moustiques grâce à la présence de citronnellol et de géraniol.

Mettre 2 ou 3 gouttes sur les vêtements ou sur les draps pour éloigner les moustiques.



Plante de nos jardins

Le Géranium odorant *Pelargonium citrosum*

Le feuillage de la plante dégage une odeur de citronnelle réputée pour éloigner les moustiques.

On peut la cultiver en pot



INFOS PRATIQUES

Changer d'air quand on n'a pas de voiture

Depuis le Gros-Morne, il est possible de faire une escapade par exemple à Grand-Rivière.



En partant de la gare routière du Gros-Morne (entre 6h30 et 7h), le Bus n°25 vous déposera à la gare routière de Sainte-Marie. Vous prendrez alors le Bus N°23 jusqu'à la gare routière de Basse-Pointe. (pour un coût de 2€ par bus).

Puis, en prenant une navette pour 1,40€ vous arriverez à Grand-Rivière entre 10 et 11h.

Vous aurez le temps et le loisir de visiter les ruelles très typiques de la commune. Vous pourrez vous restaurer sur place dans l'un des restaurants du bord de mer, y déguster des accras de titiris ou la bourse grillée, spécialités de Grand-Rivière.

Vous pourrez poursuivre au Glacier du Boulevard pour déguster une glace aux parfums et aux saveurs locales.

Vous aurez le temps de flâner pour une petite digestion avant de reprendre le bus du retour vers 15H et arriver au Gros-Morne vers 17h

-----PROVERBE CREOLE -----



Cé vié Kannari ka fè bon soup

Traduction littérale: Ce sont les vieilles marmites qui font de bonnes soupes.

Moralité: Ne méprisons pas l'expérience et la sagesse des anciens.

Divertissements



MOTS MELES A THEME

Noms de Yoles

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



COTRELL
ELYSEE RESTAU
MC DONALDS
PRIXE WESTPOIN
ROYAL ADEP
SARA ENERGIES
UFR CHAMFLOR
ZAPETTI

CTDM EDF
GFA CARAIBES
MR BRICOLAGE
ROSETTE ORANGE
SAPRO PNEUCASH
SMEM SOLARINOX
VINI WE SA
ZIZITATA

Divertissements

MOTS MELES A THEME

Plages de Martinique



AZEROT
 BELLUNE
 CAP CHEVALIER
 CAP MACRE
 SALINES
 CÉRON
 COULEUVRE
 LE COIN
 BAIE DES ANGLAIS
 CAFARD
 CAP FERRÉ
 CARITAN
 COSMI
 FIGUIER
 RAISINNIER

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



Divertissements

MOTS MELES A THEME

Variétés de Mangot



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



A LA ROSE
BLEME
CAMPBRE
CAROTTE
FLORIDA
MANGOTIN
MANGOTINE
THEO

BASSIGNAC
CACA POULE
CANNA
DLO
MALÉLIVÉ
MOUSSACHE
SABOT
ZPHIRINE

Divertissements

MOTS MELES A THEME

Variétés d'igname



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



COCO BOURRIQUE
GUY
IGNAME SERPENT
PORTUGAISE
SAINT MARTIN
TELEMAQUE

SASSA
COUSCOUCHE
IGNAME JAUNE
PAKALA
POULE
SAINT VINCENT

Divertissements

MOTS MELES A THEME

Plantes médicinales



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



MENTHE
 BASILIC
 ATOUMO
 DIAPANNA
 BABINE CHATTE
 CITRONNELLE
 VERVEINE BLANC
 DOLIPRANE

EFFERALGAN
 BRISÉE
 GUERIT TOUTE
 QUINA
 HERBE À VER
 SURREAU
 PATCHOULI
 CHARDON BENI

Divertissements

MOTS MELES A THEME

Flours locales



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



POINSETTIA
ALAMANDA
ALPINIA
ANTHURIUM
ATOUMO
BALISIER
BOUGAINVILLIER
CANNE DEAU

CASSIA ALATA
FLAMBOYANT
FRANGIPANIER
GLIRICIDIA
HELICONIA
HIBISCUS
IXORA
OISEAU PARADIS



'Rafréchi' et purge D'antan

A la fin des VaKans, il était de coutume de 'nettoyer' le corps des enfants avant la rentrée.

Pour mémoire il s'agissait d'une cure de plusieurs jours:

- d'abord prendre un 'Rafréchi' (tisane de feuilles) composé de pourpier, herbe amère, herbe couresse, balai doux, chiendent, et un peu de riz. Les plus petits prenaient à la place, une tisane de séné (en enlevant les graines).
- A la fin du 'Rafréchi', au bout de 8 à 10 jours, on prenait une purge dès 5 heures du matin: Huile de ricin pour les plus petits, limonade purgative pour les plus grands.
- On avait alors droit à une petite soupe maigre aux vermicelles qui représentait la récompense au bout de la cure.
- Les repas suivants étaient légers et sains.
- le corps était ainsi débarassé de tous parasites et toxines, prêt et en forme pour aborder une nouvelle année scolaire.

Devinez, devinez, devinez





**l'ALIAD,
toujours présente
à vos côtés,
pour vous accompagner.**

Nous remercions nos séniors qui ont oeuvré à la conception et à la réalisation de ce numéro d'Entour'âges, dans le cadre du Club Numérique Séniors de l'ALIAD:

Mme BOECE Huguette
Mme DESAGHETTE Victoire
Mme LANGE Julienne
Mme LEDRIN Marie-Rosette
Mme MIPOUDOU Marthe
Mme MITH Marie-Hélène
Mme MONDESIR Marthe
Mme PINTARD Julienne
Mme THELCIDE Lucie

ainsi que nos salariés pour leurs contributions.

**CONTACTEZ
NOUS**

 associationaliad.fr
 Aliad Martinique
 Aliadassociation

 Quartier Croix Girin 97213 GROS-MORNE

 0596 48 05 12

 aliadassociation@gmail.com