



Fondation
Maison des Champs
de Saint François d'Assise

Reconnue d'utilité publique depuis 1932

LIVRET D'ACTIVITES

NOVEMBRE 2020



1ER NOVEMBRE 1993

*Signé le 7 février de
l'année précédente, le
traité sur l'Union
européenne de
Maastricht entre en
vigueur, c'est la fin de
la CEE et le début de
l'Union européenne.*



Fondation
Maison des Champs

BAUDELAIRE ...

heureux ; vrai bonheur de savant et de solitaire amoureux du confort : un charmant cottage, une belle bibliothèque, patiemment et délicatement amassée, et l'hiver faisant rage dans la montagne. Une jolie habitation ne rend-elle pas l'hiver plus poétique, et l'hiver n'augmente-t-il pas la poésie de l'habitation ? Le blanc cottage était assis au fond d'une petite vallée fermée de montagnes suffisamment hautes ; il était comme emmaillotté d'arbustes qui répandaient une tapisserie de fleurs sur les murs et faisaient aux fenêtres un cadre odorant, pendant le printemps, l'été et l'automne ; cela commençait par l'aubépine et finissait par le jasmin. Mais la belle saison, la saison du bonheur, pour un homme de rêverie et de méditation comme lui, c'est l'hiver, et l'hiver dans sa forme la plus rude. Il y a des gens qui se félicitent d'obtenir du ciel un hiver bénin, et qui sont heureux de le voir partir. Mais lui, il demande annuellement au ciel autant de neige, de grêle et de gelée qu'il en peut contenir. Il lui faut un hiver canadien, un hiver russe ; il lui en faut pour son argent. Son nid en sera plus chaud, plus doux, plus aimé : les bougies allumées à quatre heures, un bon foyer, de bons tapis, de lourds rideaux ondoyant jusque sur le plancher, une belle faiseuse de thé, et le thé depuis huit heures du soir jusqu'à quatre du matin. Sans hiver, aucune de ces jouissances n'est possible ; tout le confort exige une température rigoureuse ; cela coûte cher, d'ailleurs ;

Thème du jour : la mémoire

Consigne : Mémorisez les chiffres de la ligne "a".
Mémorisez en suite les chiffres de la ligne "a" et "b"
Mémorisez ensuite les chiffres de la ligne "a" et "b" et
"c" et ainsi de suite...

- a. **3 4**
- b. **5 8 2**
- c. **6 4 3 9**
- d. **4 2 7 3 1**
- e. **6 1 9 4 7 3**
- f. **5 9 1 7 4 2 8**



MARDI 3 NOVEMBRE 2020 - St Hubert

Thème du jour : l'attention/la concentration

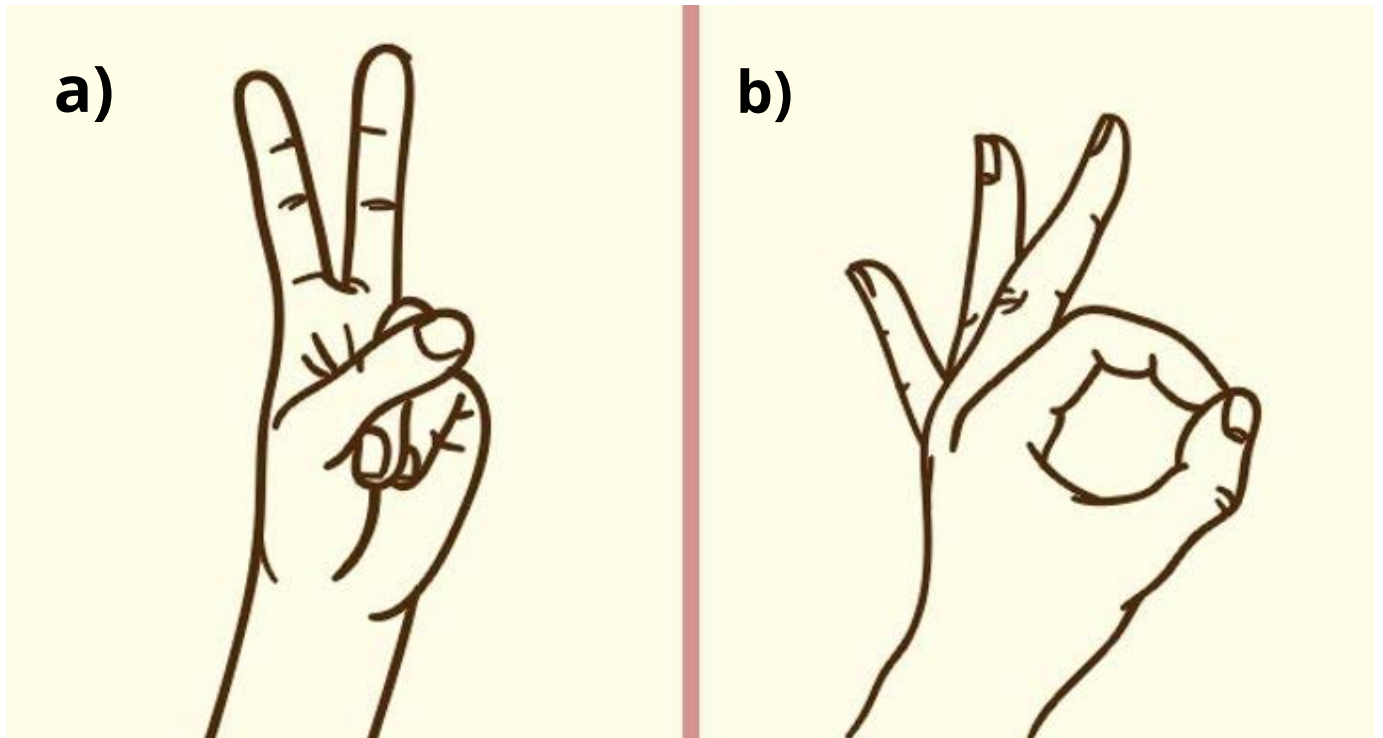
Consigne : combien il y a-t-il de "8" parmi les "B" ?

B B 8 B B B B B
B B B B B 8 B B
B B B B B B B B
B B B B B B B B
B B B B B B B B
B B B B B B B B
B B 8 B B B B B B

Réponse : 4



Thème du jour : gestuelle



Consigne n°1 : Faites le geste a) avec la main gauche et le geste b) avec la main droite.

Consigne n°2 : si vous êtes à l'aise avec ces deux gestes, faites l'inverse. Répétez l'exercice plusieurs fois de plus en plus vite.

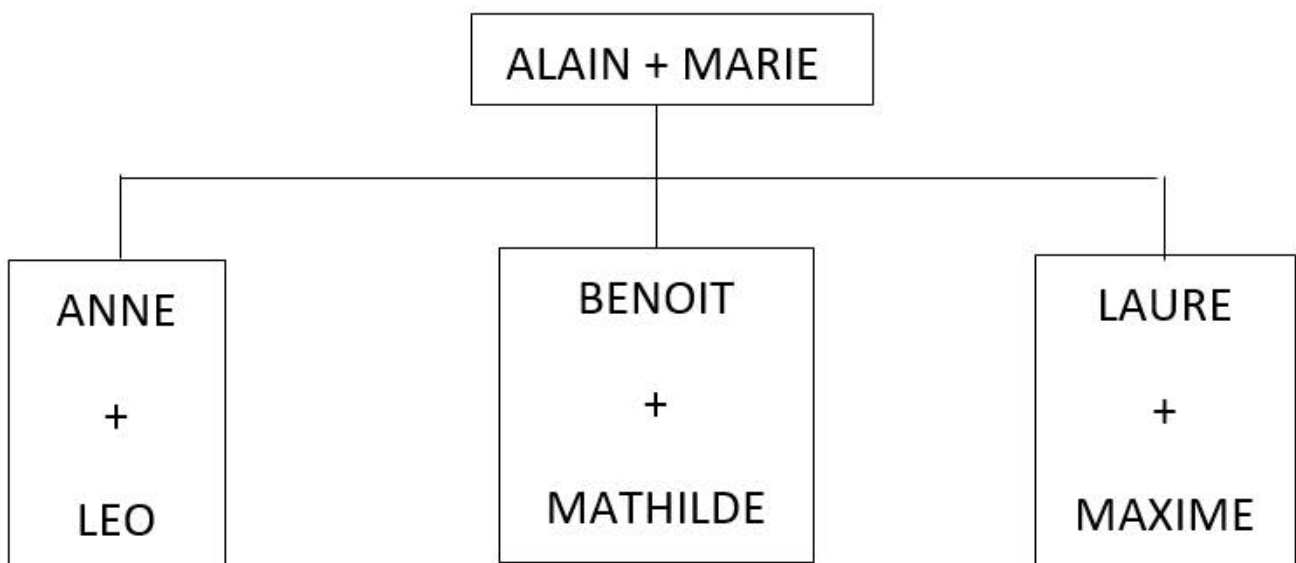
Thème du jour : langage

Consigne : retrouvez les noms de 7 fleurs, disposés à la verticale, à l'horizontal ou en diagonal

D	I	B	L	E	U	E	T
P	T	O	U	L	S	U	I
I	O	U	P	A	V	P	F
V	C	A	L	Y	S	E	A
O	E	I	O	I	B	N	I
I	L	L	U	G	P	S	S
N	A	G	R	O	S	E	S
E	U	M	A	U	V	E	E

Thème du jour : raisonnement

Consigne : Observez attentivement cet arbre généalogique et répondez aux questions suivantes :

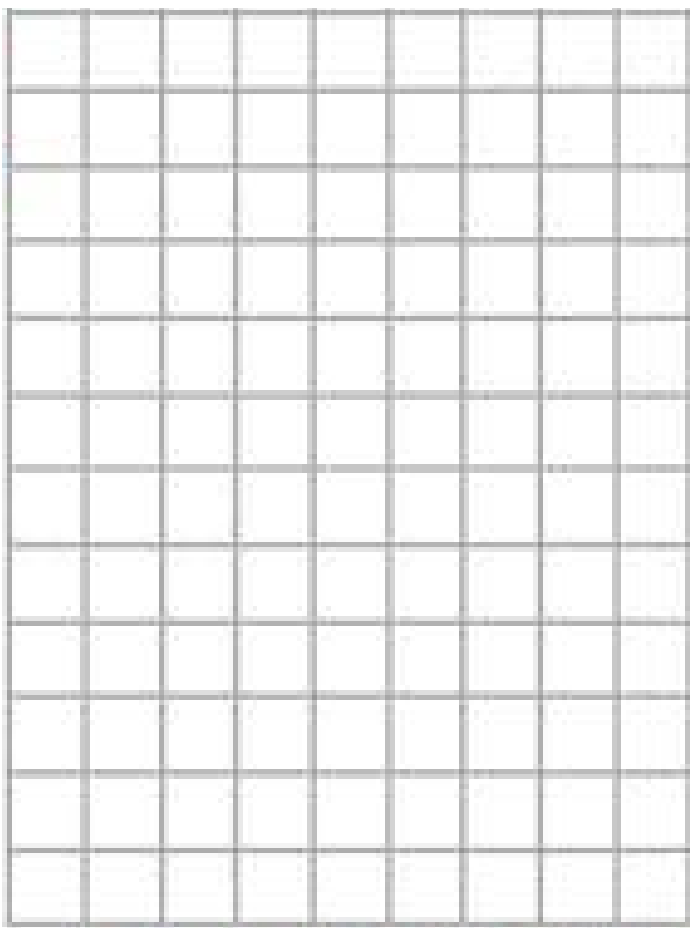
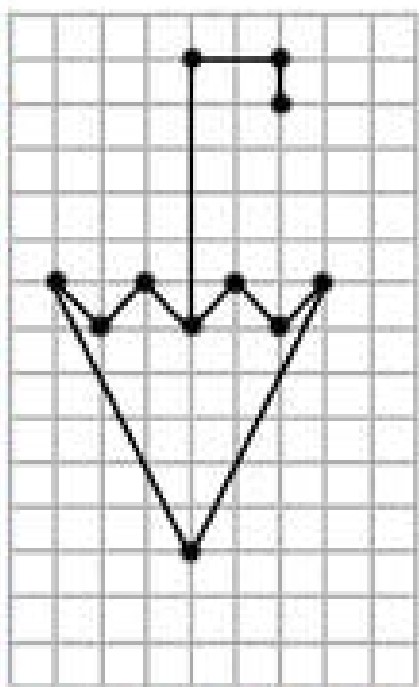


- **Combien de filles ont eu Marie et Alain ?**
- **Combien de garçons ont eu Marie et Alain ?**
- **Nommez l'épouse de Benoit**
- **Nommez les beaux frères de Benoit**



Thème du jour : organisation spatiale

Consigne : pouvez-vous reproduire à l'identique le dessin de gauche sur la grille de droite ?





Prenez 5 minutes pour faire ce jeu avec vos doigts :



- Touchez votre **pouce** avec votre **index** et souvenez-vous d'un moment où vous avez ressenti une grande fatigue physique.
- Touchez votre **pouce** avec votre **majeur** et souvenez-vous d'un échange affectueux (conversation, étreinte) avec une personne particulière et chère à votre cœur.
 - Touchez votre **pouce** avec votre **annulaire** et rappelez vous du geste le plus affectueux que vous ayez reçu. Revivez la scène comme un cadeau.
- Touchez votre **pouce** avec votre **auriculaire** et allez en pensée dans un endroit de rêve. Imprégnez vous profondément de sa beauté.



11 NOVEMBRE 1918

*Fin de la Première
Guerre mondiale par
la signature de
l'Armistice à 5h15
du matin. Signé dans
un wagon-restaurant
dans la clairière de
Rethondes, le cessez-
le-feu est effectif à
onze heures.*



Thème du jour : la mémoire

Consigne :

- observez les nombres ci-dessous
- cachez les
- répondez ensuite aux questions

22 55 57 34 25
11 44 67 98 17

- ***Quel est le plus petit nombre ?***
- ***Quel est le plus grand nombre ?***
- ***Quels sont les deux nombres écrits en vert?***



Thème du jour : l'attention

Consigne : trouvez le chiffre "1" puis tous les autres chiffres jusqu'au "25".

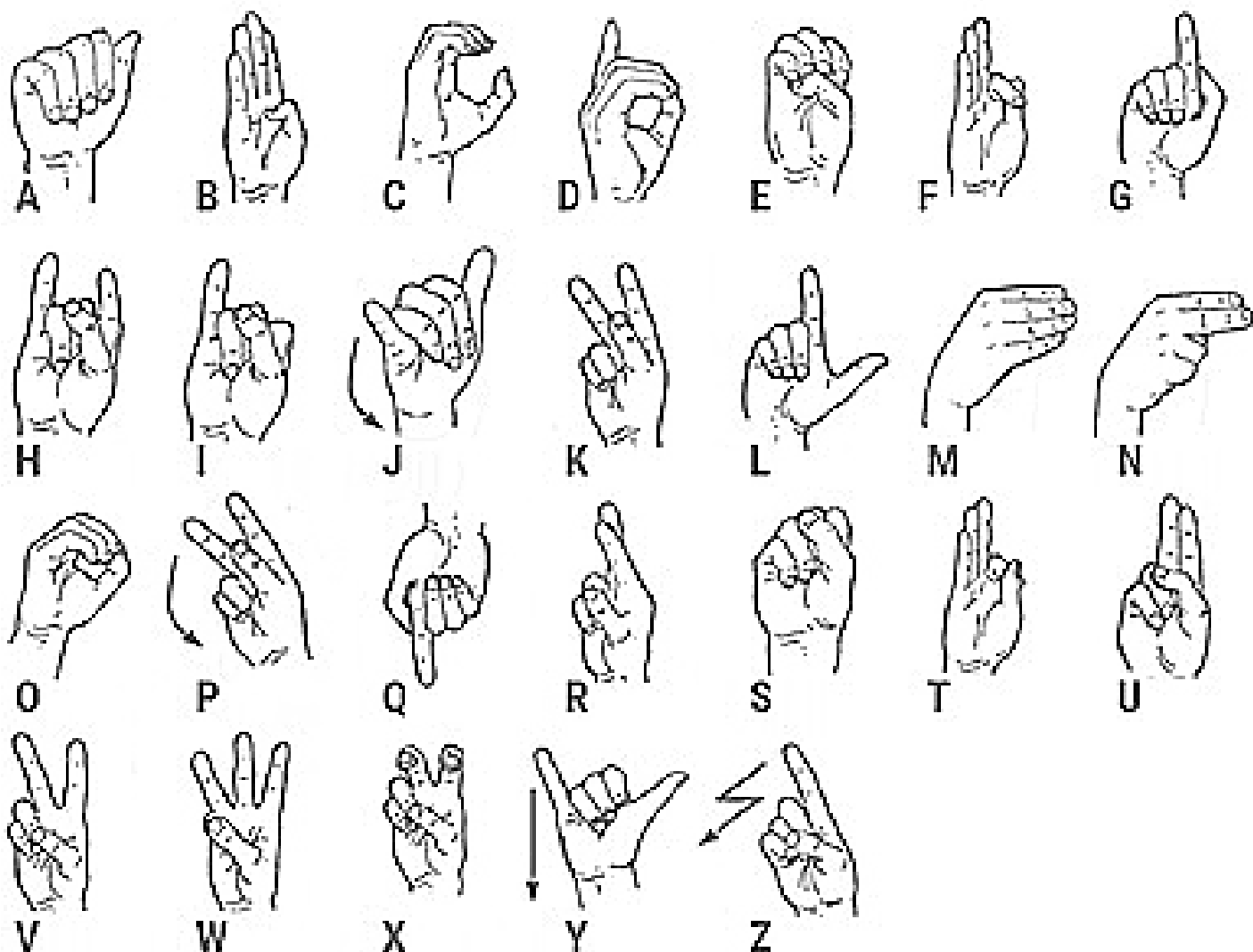
Astuce : si cela est difficile, barrez-les au fur et à mesure

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22



Thème du jour : reproduction de gestes

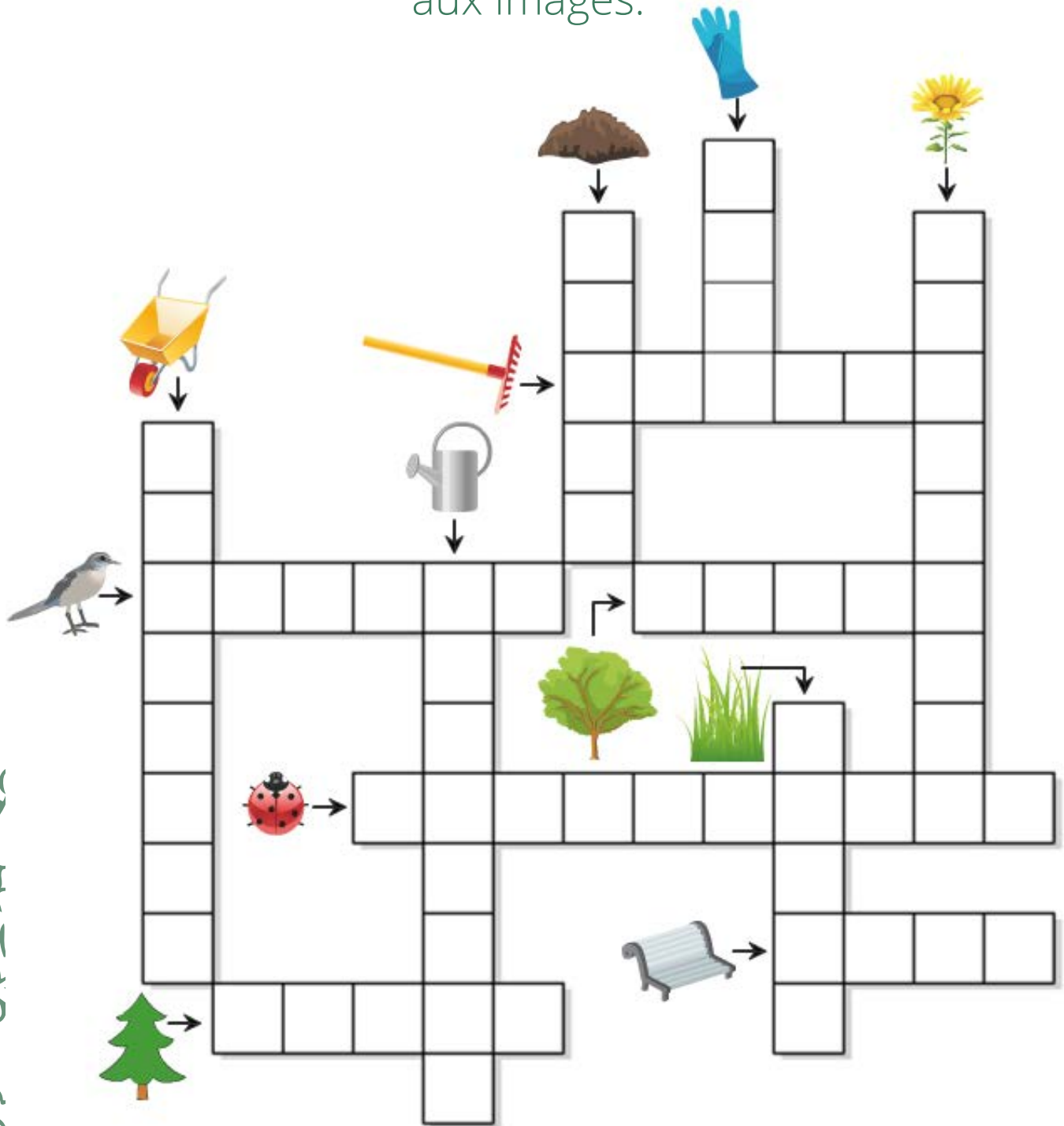
Voici l'alphabet en langue des signes française, essayez de reproduire ces gestes avec vos mains :



Seriez-vous capable de reproduire les gestes correspondants aux lettres de votre prénom?

Thème du jour : langage écrit

Consigne : mots fléchés, trouvez les mots correspondants aux images.



solution par colonne : Brouette, oiseau, sapin, arrosoir, coccinelle, terre, râteau, arbre, gant, herbe, banc et tournesol.

Thème du jour : raisonnement

Rangez ces mots en deux catégories et donnez-leur un nom :

abricot - ananas - girolle - cèpe - cerise - datte -
morille - truffe - myrtille

CATÉGORIE :	CATÉGORIE :

solution : catégorie fruit avec abricot, ananas, cerise, datte et myrtille et en deuxième catégorie champignon avec girolle, cèpe, morille et truffe.



Thème du jour : repérage temporel

Consigne : remettez les objets suivant du plus ancien au plus récent :



1.



2.



3.



1.



2.



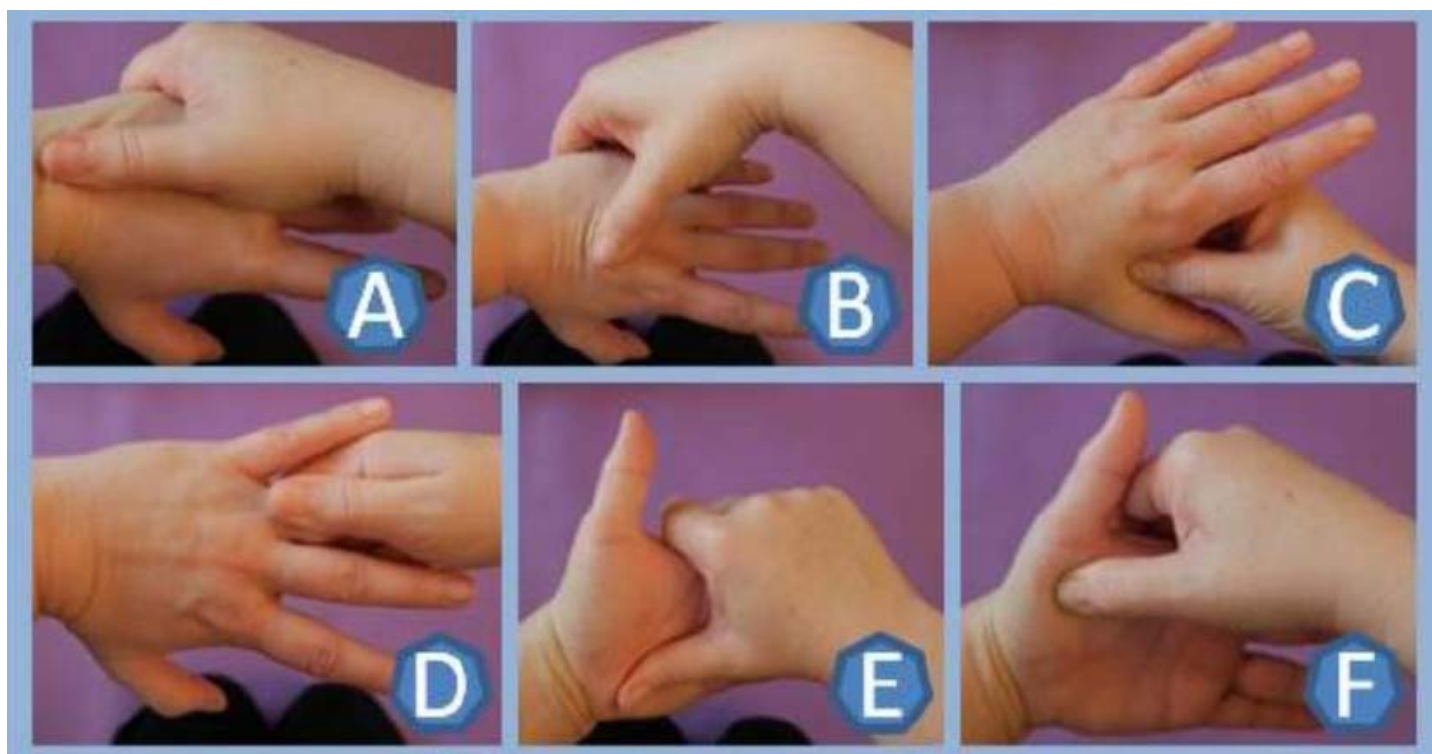
3.

Réponse : 2. 3. 1

1. 3. 2.

DETENTE !

Consigne : Auto massage des mains : avec une crème hydratante ou de l'huile de massage, venez détendre les muscles de vos mains en les massant.





21 NOVEMBRE 1945

Première parution
du magazine ELLE
de Hélène
Lazareff et
Marcelle Auclair,
quelques mois
après l'adoption du
droit de vote pour
les femmes en
France.



Thème du jour : la mémoire



Consigne : Trouvez le nom de chaque objet, en rapport avec le thème de la **plage** :



A O P L S R A



E A Q S M U



L E E P L



A U X E S

Trouvez le nom de chaque objet, en rapport avec le thème du **jardin** :



R E S L F U



R R B A E



L O I A P P L N



E U L S L I F E

Solutions : parasol, masque, pelle, seaux / fleurs, arbre, papillon et feuilles

Thème du jour : organisation spatiale

Consigne : Remettez ces images dans l'ordre chronologique :

1



2



3



1



2



3



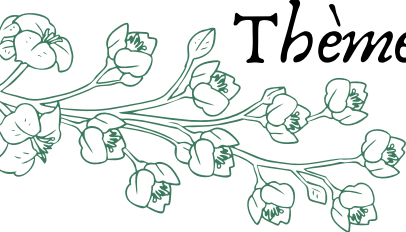
Réponses : 3 - 1 - 2



Thème du jour : exercices de coordination

Consigne : Posez vos deux index sur les deux lignes en même temps, puis suivez le trait vers le bas en restant à la même allure :





Thème du jour : langage et raisonnement

Consigne : Retrouvez les mots ci-dessous dans le tableau en les entourant.

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

THÉ

TISANE

CIDRE

CAFÉ

EAU

VIN

CHAMPAGNE

LAIT

SIROP

BIÈRE

CHOCOLAT

GRENADINE

MENTHE





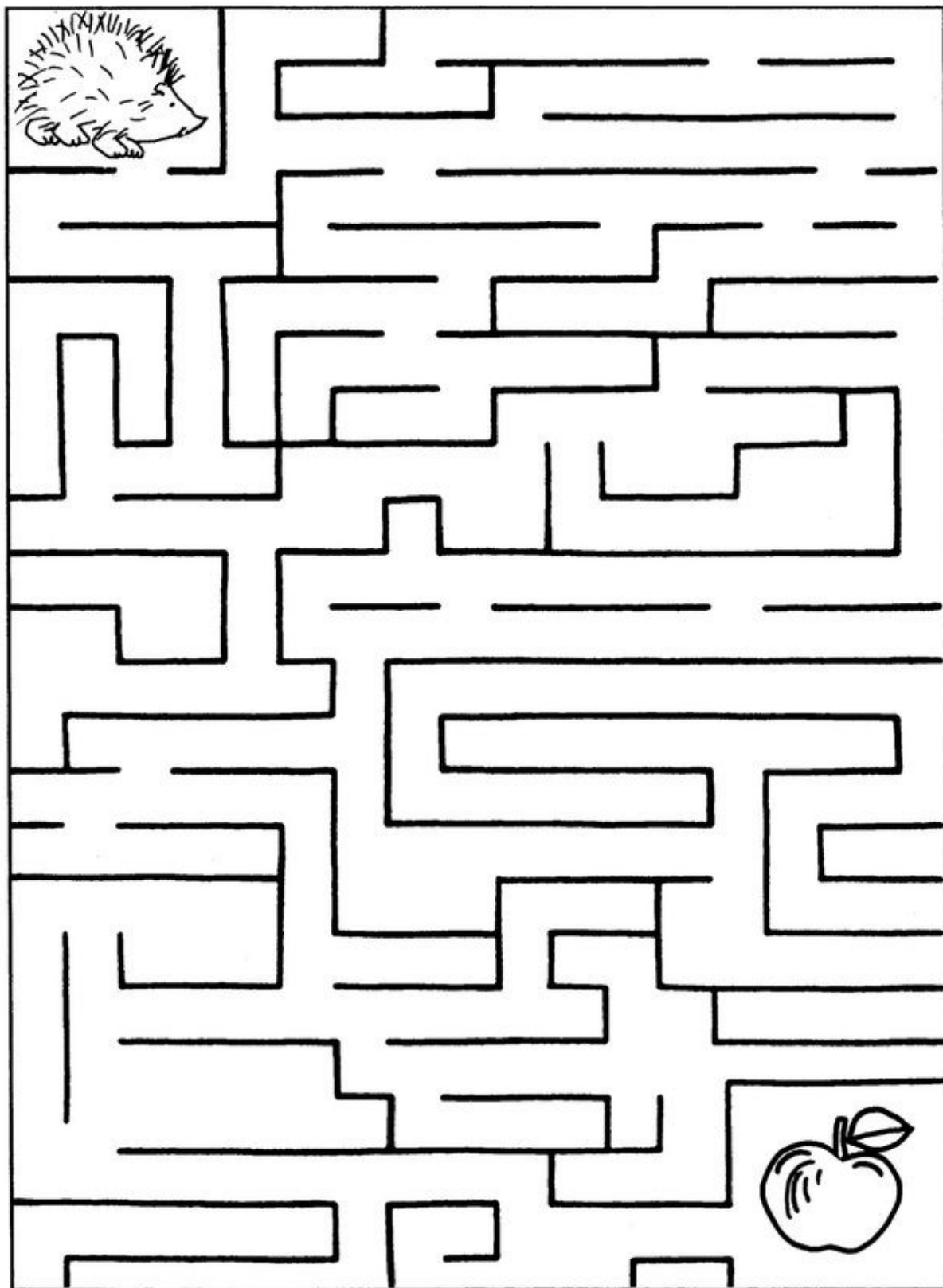
Thème du jour : Attention

Consigne : Retrouvez les paires identiques parmi ces 20 images de gâteaux :

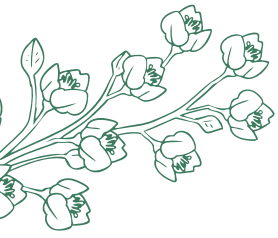


Thème du jour : organisation spatiale

Consigne : Tracez le chemin dans le labyrinthe entre le hérisson et la pomme :



Thème du jour : relaxation



Consigne : Voici une petit routine de relaxation simple :

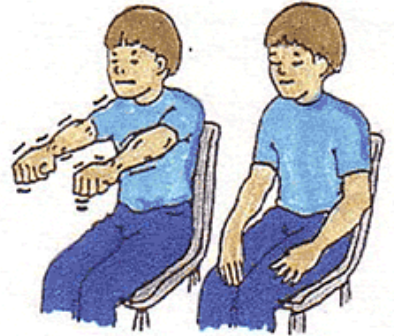
1. S'ASSEOIR
SUR LA CHAISE



2. "CRISPE"
TON VISAGE... PUIS RELAXE



3. TEND ET CRISPE
TES BRAS... PUIS RELAXE



4. SOULÈVE TES ÉPAULES
ET TA POITRINE...

PUIS RELAXE



5. TEND ET CRISPE
TES JAMBES... PUIS RELAXE



6. INSPIRE
PROFONDÉMENT...



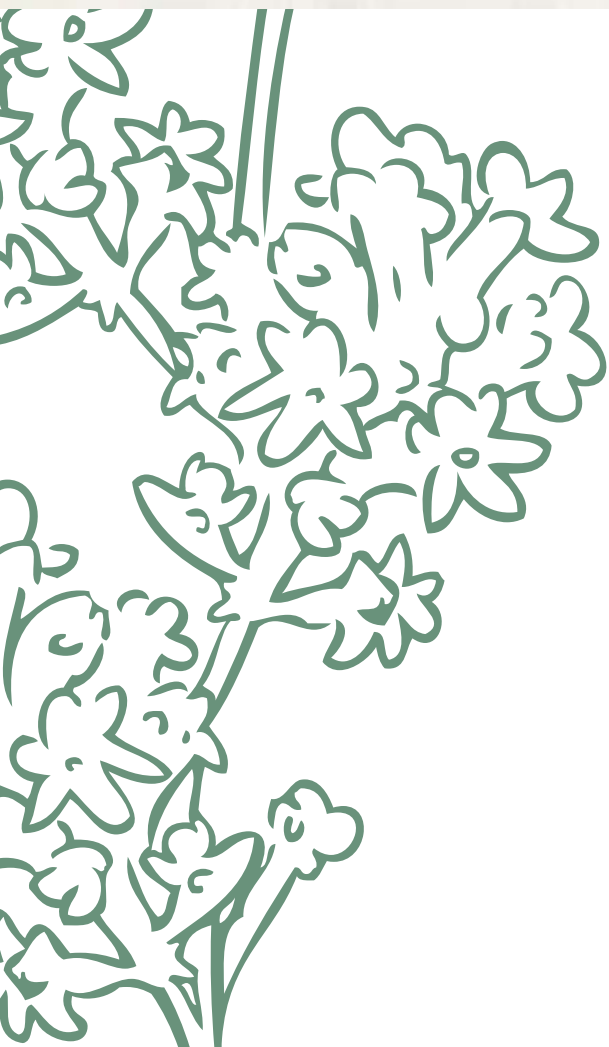
...EXPIRE LONGUEMENT





26 NOVEMBRE 1865

*Publication du roman
les Aventures d'Alice
au pays des merveilles
de Lewis Carroll. Il
sera traduit en
français quatre ans
plus tard.*



Thème du jour : la mémoire

Consigne : Trouvez à quoi font référence ces mots :

Exemple : bougies, gâteaux, joyeux : un anniversaire

Rails, gare, voyage, contrôleur : le _____

cahier, devoirs, maîtresse, craie : l' _____

carotte, oreilles, rongeur, clapier : un _____

guidon, pompe, pédalier, sonnette : un _____

vendanges, vin, pépins, vigne : du _____

la portière, la roue, le volant : une _____

café, anse, boire, récipient : une _____

chemin, arbres, balade, lieu : une _____



solutions : le train, l'école, un lapin, un
vélo, du raisin, une voiture, une tasse,
une forêt.

Thème du jour : l'attention



Consigne : Retrouvez les animaux en double entre chacun des cercles :



Solution : le requin, l'hippopotame, la grenouille, le poisson rouge et le kangourou.

Thème du jour : gymnastique douce

Consigne : Afin d'améliorer la force des jambes et l'équilibre, essayez ce mouvement de gymnastique douce.



Debout, tenez-vous au dossier d'une chaise, jambes bien écartées, dos droit comme sur l'image.

Ecartez une jambe tendue sur le côté, pointe du pied au sol.

puis effectuez des petits battements de bas en haut et de haut en bas.

Répétez ce mouvement 5 à 10 fois par côté, puis recommencez 2 ou 3 fois selon votre fatigue.





Thème du jour : Logique et raisonnement

Consigne : entourez la bonne réponse à ces énigmes :

Je suis blanc et rose et on adore me croquer.

Je suis ...un **radis** ou un **céleri**.

J'ai posé une sonnette sur son guidon et j'ai changé ses pédales.

Je parle de... ma **trottinette** ou de mon **vélo**.

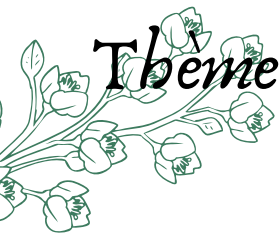
Je sers à ouvrir les bouteilles de vin.

Qui suis-je ? L'**ouvre-boite** ou le **tire-bouchon** ?

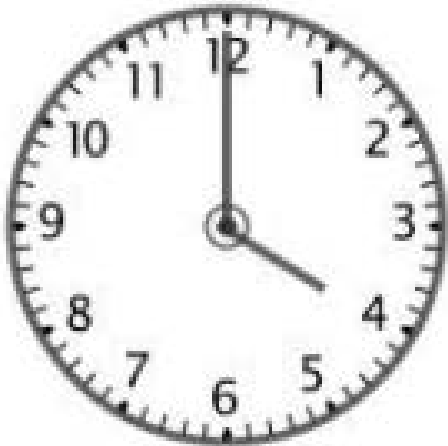
Je ne suis ni la cuillère, ni la fourchette, mais je fais partie des couverts.

Qui suis-je ? Le **couteau** ou l'**assiette** ?

Solutions : un radis, un vélo, un tire-bouchon et un couteau.



Thème du jour : organisation temporelle et spatiale

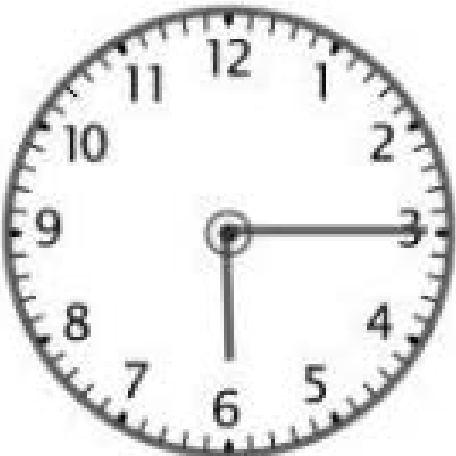


Quelle heure lisez-vous sur l'horloge ?

quelle heure était-il il y a une heure?

Quelle heure sera-t-il dans 2 heures 10 ?

quelle heure était-il, il y a trois heures et demie?



Quelle heure lisez-vous sur l'horloge ?

quelle heure était-il il y a une heure?

Quelle heure sera-t-il dans 1 heure 20 ?

quelle heure était-il, il y a 2 heures et demie?

Solutions : 4h, 3h, 5h10, 00h30 ou 12h30 / 6h, 5h,
7h25 et 4h45 ou 5h moins le quart

Thème du jour : attention et raisonnement

Consigne : retrouvez le couple et entourez les :



Michel et Christine sont en couple.

Michel est habillé en bleu. Il ne porte pas de cravate et a des chaussures marrons. Il a une main sur le torse.

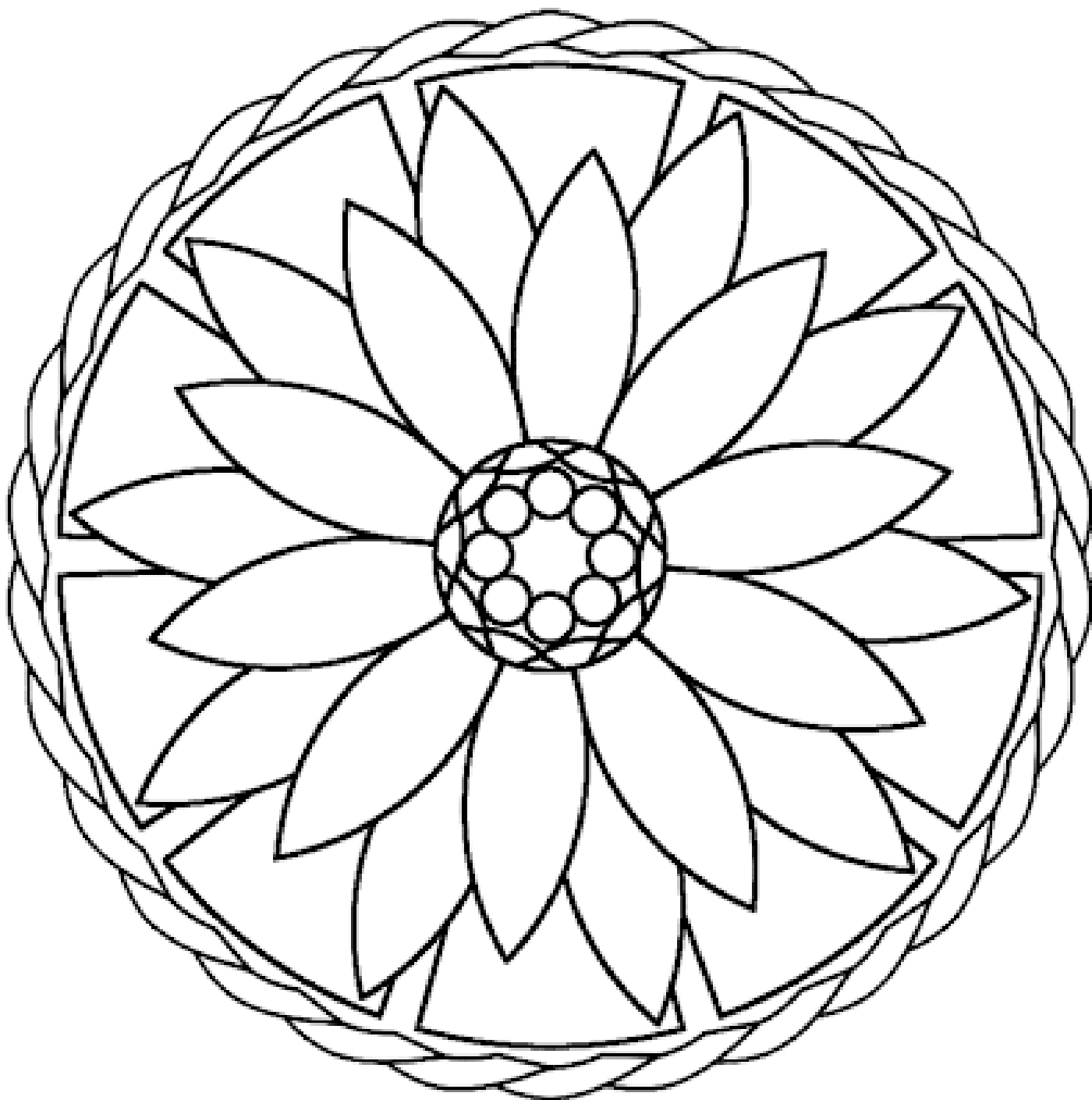
Christine est habillée de jaune.
Elle a des cheveux noirs et bouclés.

Solution : le premier homme à gauche et la dernière femme à droite.



Thème du jour : relaxation et détente :

Voici un mandala, connu pour rendre le coloriage relaxant!



Thème du jour : la mémoire



Savez-vous qui est cet homme qui a chanté la chanson
"Les cornichons"?

De quoi parlait cette chanson?

Quelles autres chansons a-t-il chanté?

solutions : Nino FERRER, d'un groupe d'ami en
pique-nique et d'aliments, Mirza ou Alexandre etc.

*C'est terminé ! On se retrouve le mois
prochain en décembre pour un nouveau
livret d'activités,
A bientôt!*



Fondation
Maison des Champs
de Saint François d'Assise

Reconnue d'utilité publique depuis 1932

Equipe Spécialisée de la
fondation maison des champs
16 rue du général brunet
75019 PARIS
coordination-esa@fmdc.fr -
06.75.11.88.54