



Fondation
Maison des Champs
de Saint François d'Assise

Reconnue d'utilité publique depuis 1932

LIVRET --- D'ACTIVITES

MARS 2021

Thème du jour : petit quiizz

Consigne : Entourez la bonne réponse

1. De quel arbre provient le cacao?

- Avocatier
- Cacaoyer
- Cocotier
- Papayer

2. Quel pays est le plus gros producteur de cacao?

- La côte d'Ivoire
- Le Ghana
- Le Brésil
- L'Islande

3. Pour quelle fête vend-on le plus de chocolats en France?

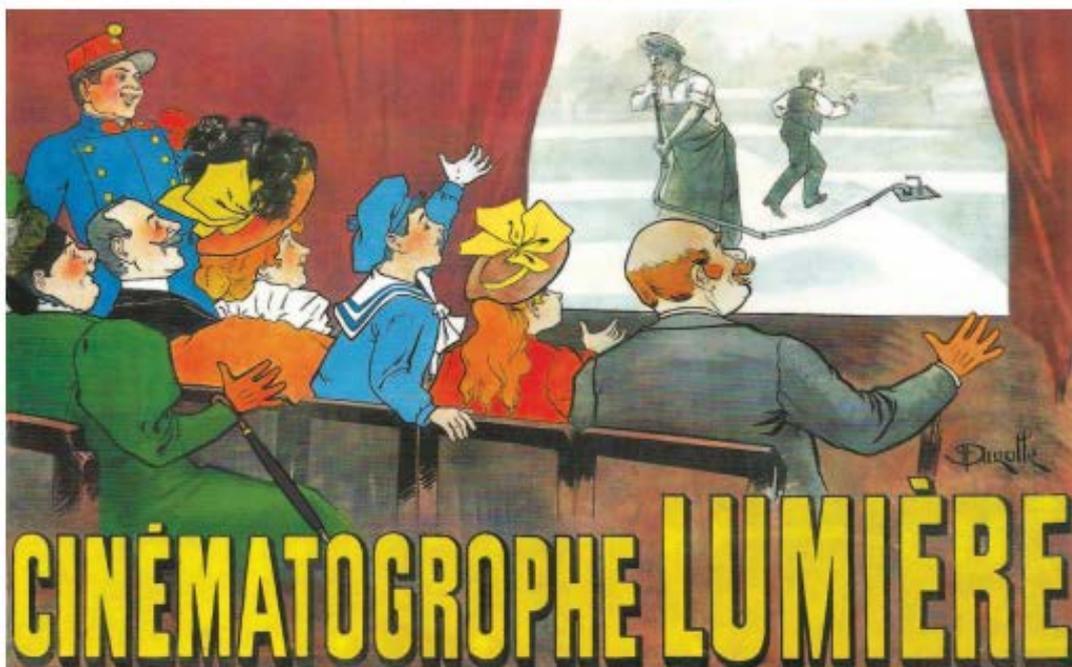
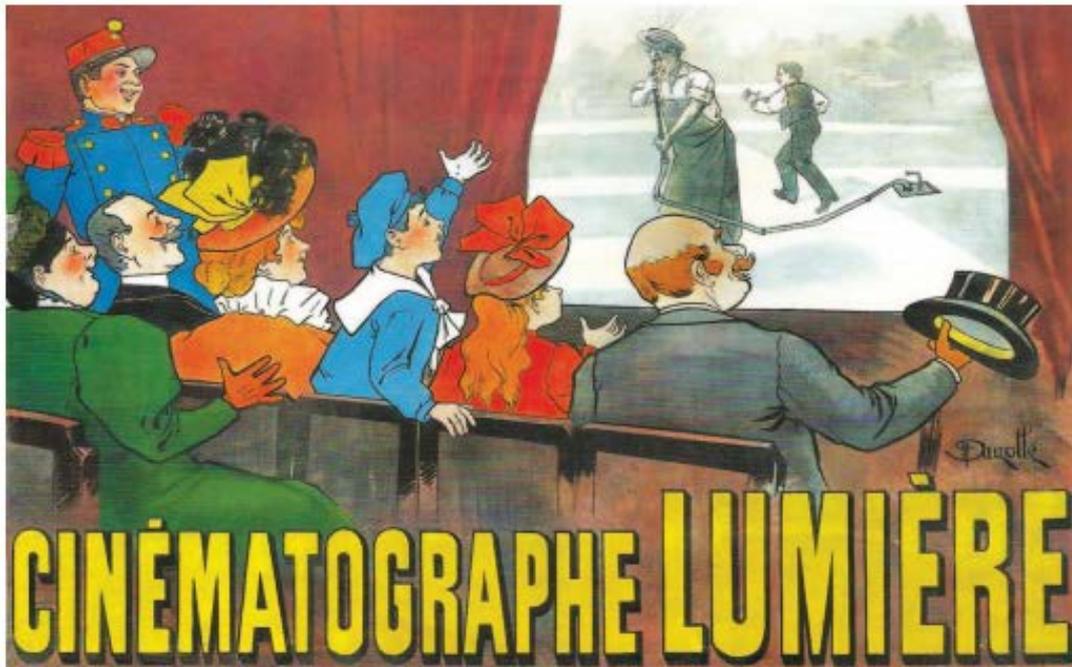
- La Saint-Valentin
- Noël
- Pâques
- La Toussaint



MARDI 2 MARS 2021 - St Charles le B.

Thème du jour : repérage spatial

Consigne : trouvez les 7 différences



Fondation
Maison des Champs
de Saint François d'Assise

Reconnue d'utilité publique depuis 1932

Solutions à la page suivante

Thème du jour : repérage spatial

Solutions





Thème du jour : pâtisseries

Consigne : écrivez le nom de ces pâtisseries

1



2

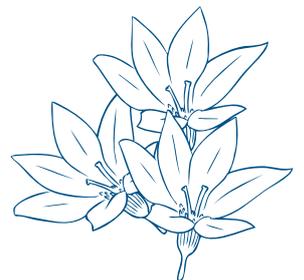


3



4





Thème du jour : opérations

Consigne : utilisez tous les nombres, une fois seulement, pour résoudre ces calculs.

6 5 9

$$14 - \dots = 8$$

$$2 + \dots = 7$$

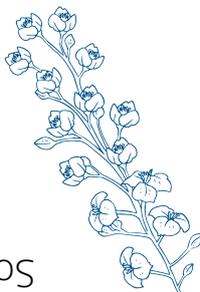
$$7 + 2 = \dots$$

2 3 4 5 6 7

$$20 \div \dots = \dots$$

$$\dots \times \dots = 12$$

$$10 - \dots = \dots$$



VENDREDI 5 MARS 2021 - St Olive

Thème du jour : mémorisation

Consigne : voici une liste de 5 mots qui évoquent les années 50. Saurez-vous les mémoriser et les citer (par écrit ou par oral) ?

GLORIEUSES

CROISSANCE

GUERRE FROIDE

ROCK'N ROLL

EUROPE



Fondation
Maison des Champs
de Saint François d'Assise

Reconnue d'utilité publique depuis 1932

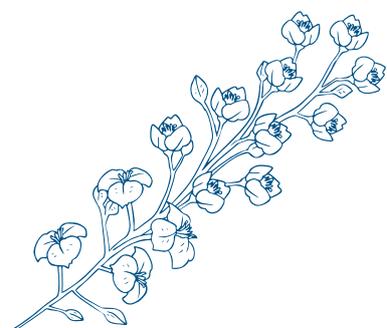


La fête des Grands-Mères



Cette fête a été créée en 1987 par une marque de l'industrie agroalimentaire, le café Grand'Mère. La fête adoptait la même orthographe que le café, la "Fête des Grand'mères" jusqu'en 1999 au moins.

La fête des Grands-Mères est un hommage rendu par les petits-enfants à leurs mamies. Elle permet aussi de valoriser le rôle des grands-mères dans notre société.





Les origines de cette journée s'inscrivent dans un contexte de lutte des femmes au début du XXème siècle pour acquérir des droits déjà accordés aux hommes, de meilleures conditions de travail et l'égalité entre hommes et femmes.

Les femmes qui dirigent le monde

Faites la liste de cinq femmes incroyables qui vous inspirent :

Consigne :

Faites la liste de cinq femmes incroyable qui vous inspirent

Thème du jour : raisonnement

Consigne : complétez les carrés magiques afin que la somme de chaque ligne, colonne ou diagonale, soit égale à la constante.

exemple :

9	2	7
4	6	8
5	10	3

$$\begin{aligned} 9 + 2 + 7 &= 18 \\ 4 + 6 + 8 &= 18 \\ 5 + 10 + 3 &= 18 \\ 9 + 4 + 5 &= 18 \\ 2 + 6 + 10 &= 18 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 7 + 8 + 3 &= 18 \\ 9 + 6 + 3 &= 18 \\ 5 + 6 + 7 &= 18 \end{aligned}$$

Ici, la constante est 18.

Compléter ces carrés magiques :

Constante 15

	9	4
	5	

Constante 21

10	3	
	7	

Constante 33

14	7	
	15	

Solutions :

8	15	10
13	11	9
12	7	14

Constante 33

4	11	6
9	7	5
8	3	10

Constante 21

8	1	6
3	5	7
4	9	2

Constante 15

Thème du jour : activité culinaire

Gâteau au yaourt

Nombre de personnes : 6



Temps global



Matériel



1 saladier



1 cuillère
à soupe



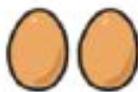
1 pot de yaourt
= 12 Cl



1 moule

Ingrédients

2 oeufs



1 yaourt
nature



12 Cl d'huile



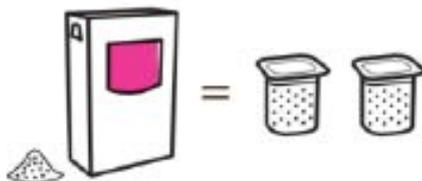
1 cuillère à soupe
de beurre



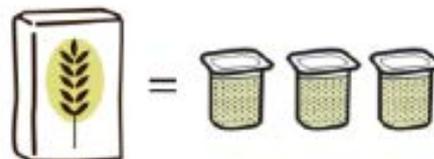
1/2 sachet de levure



200 g de sucre



200 g de farine

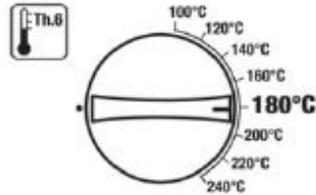


Thème du jour : activité culinaire

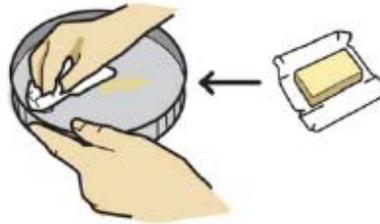
Gâteau au yaourt

Recette

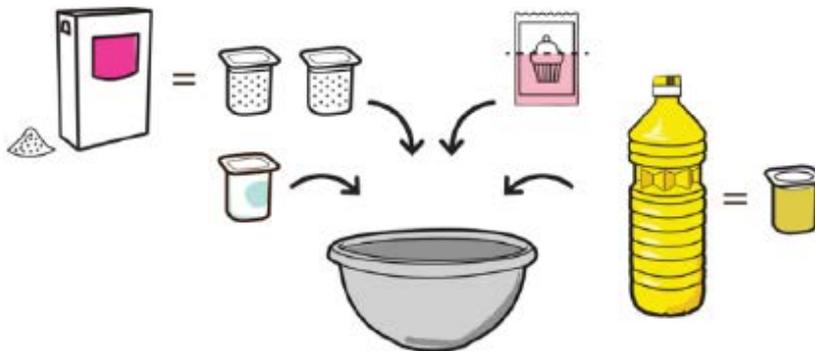
1 Préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6).



2 Beurrer le moule.



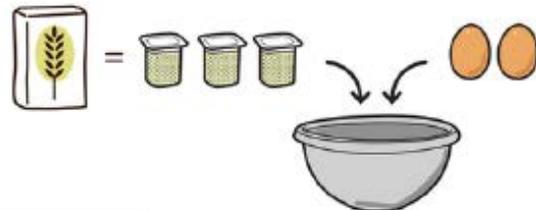
3 Dans un saladier, mélanger le yaourt + la levure + l'huile + le sucre.



4 Remuer.



5 Ajouter la farine + les 2 oeufs.



6 Remuer.



7 Verser dans le moule beurré.

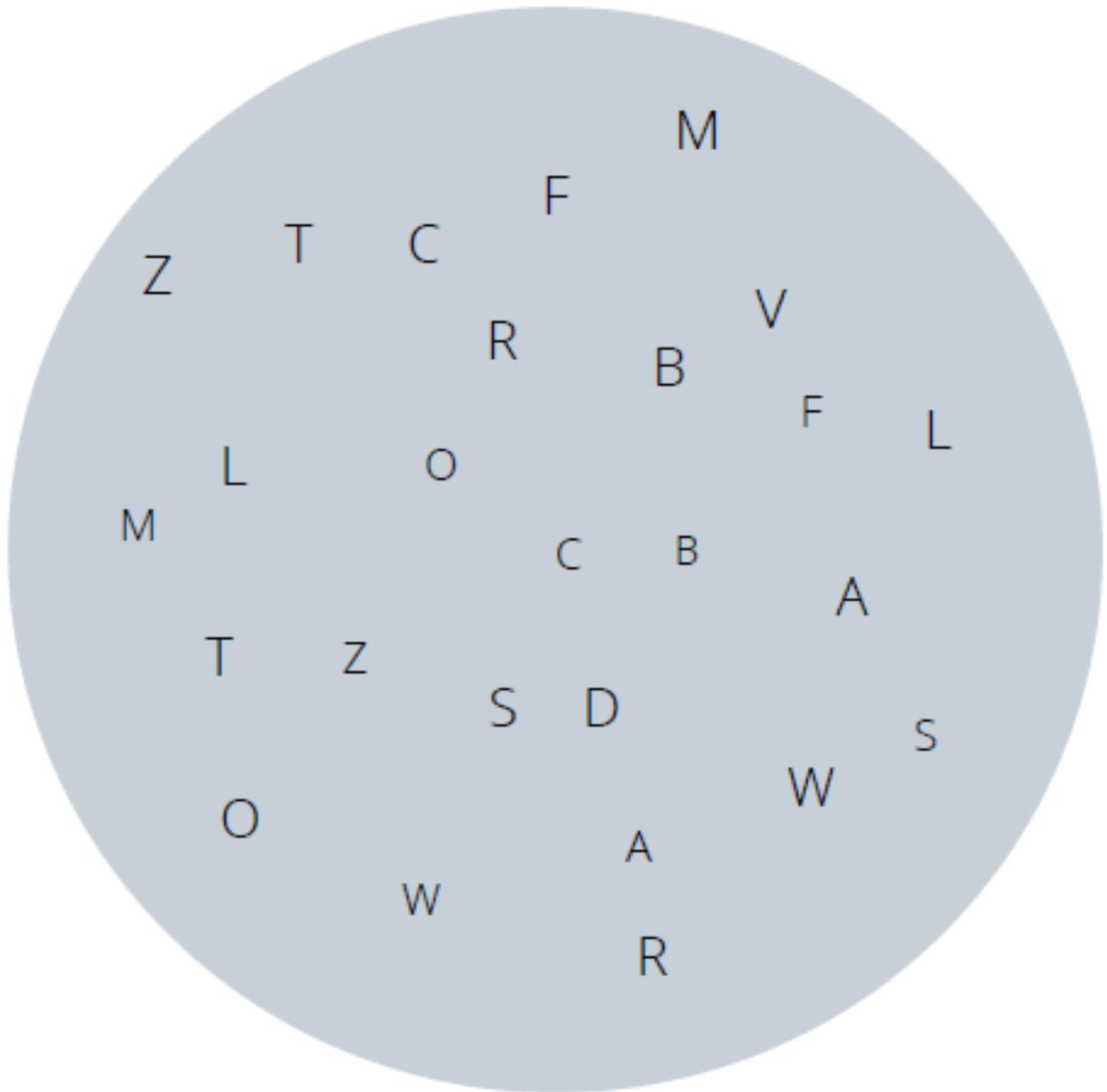


Mettre au four pendant 40 min et le tour est joué !



Thème du jour : attention

Chaque lettre de l'alphabet a sa paire, sauf deux, lesquelles ?



Aide : barrez au fur et à mesure les paires que vous trouvez.



Thème du jour : langage imagé

Que signifient ces rébus ?

1-



2-



3-



4-



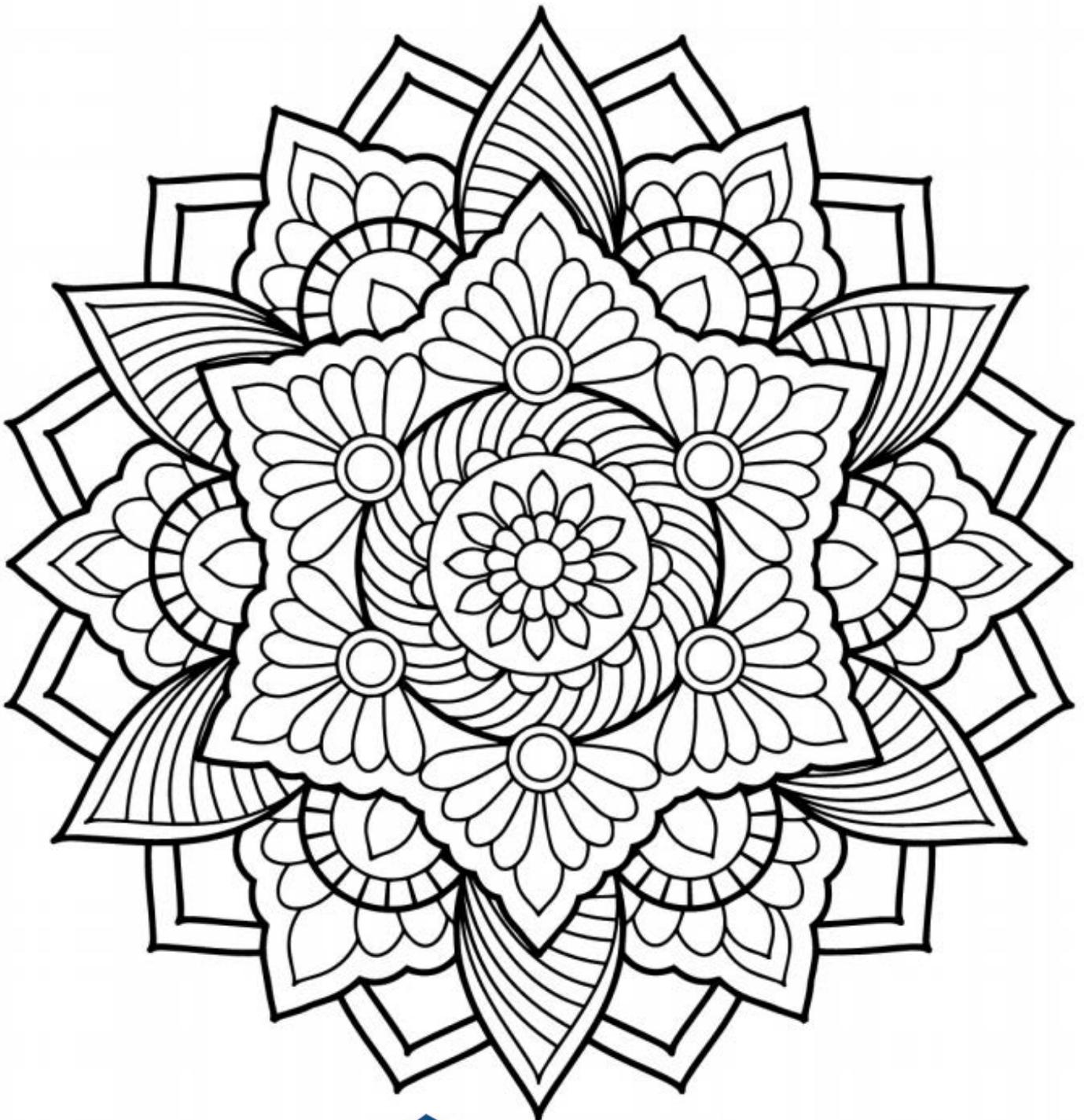
5-



SAMEDI 13 MARS 2021 - St Rodrigue

Thème du jour : détente

Consigne : avec ou sans musique douce, détendez-vous en coloriant ce mandala.



Fondation
Maison des Champs
de Saint François d'Assise

Reconnue d'utilité publique depuis 1932

Thème du jour : détente

Auto massage des oreilles

Ce massage stimulera tout votre corps. Il permettra aussi de stimuler votre sens auditif et d'améliorer considérablement votre qualité d'écoute.



Avec deux doigts écartés sur chacune des mains comme pour mimer la lettre "V", les autres doigts sont bien repliés



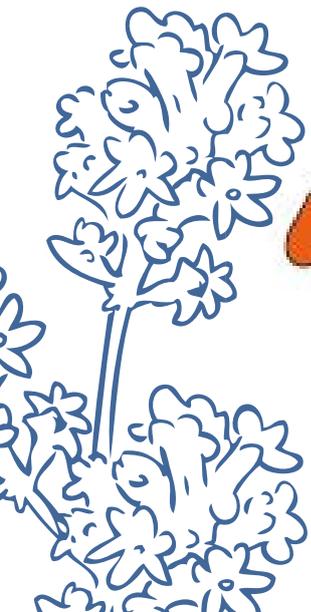
Mettre les doigts en "V" de chaque côté des oreilles et frotter énergiquement



Etirez bien le haut de vos oreilles



Malaxez le lobe des oreilles



Thème du jour : mémoire

Consigne : reliez le numéro à la ville correspondante.



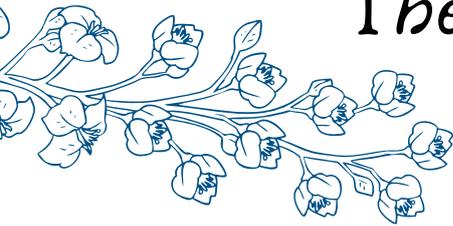
- | | |
|----|---------------|
| 1. | . Bordeaux |
| 2. | . Montpellier |
| 3. | . Lyon |
| 4. | . Nantes |
| 5. | . Tours |
| 6. | . Marseille |
| 7. | . Lille |
| 8. | . Strasbourg |

Thème du jour : organisation temporelle

Consigne : remettez ces images dans l'ordre chronologique.



Thème du jour : informations



Les fruits et légumes du mois de Mars !



CAROTTE



CHOU-FLEUR



CHOUX



PATATE DOUCE



RUTABAGA



CHOUX DE BRUXELLES



ÉPINARD



NAVET



RADIS



CÉLERI-RAVE



BETTERAVE



TOPINAMBOUR



CHOU KALE

POIREAU



ENDIVE



ARTICHAUT



POMME DE TERRE



AVOCAT



CITRON



GRENADE



POIRE



POMELO



ANANAS



BANANE



POMME



ORANGE



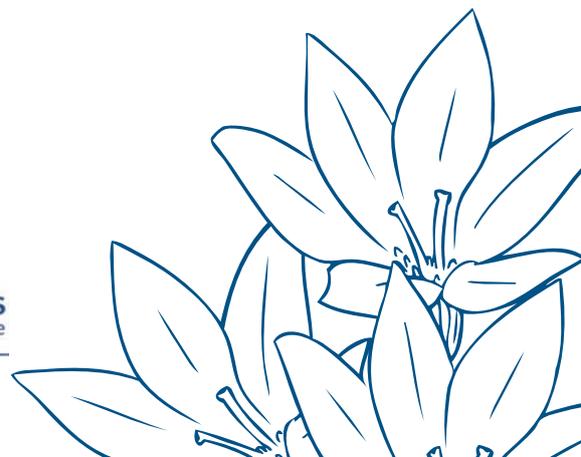
KIWI

*N'hésitez pas à consommer des fruits
et légumes frais de saison !*



Fondation
Maison des Champs
de Saint François d'Assise

Reconnue d'utilité publique depuis 1932



Thèmes du jour : attention / concentration

Consigne : trouvez les symboles communs entre chaque image



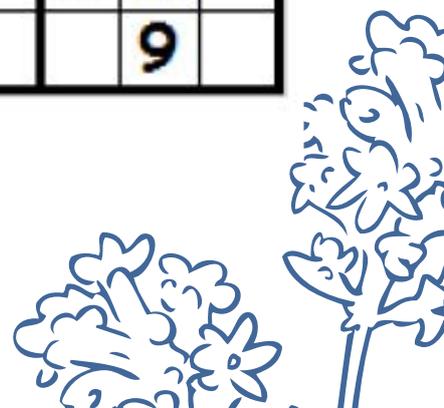
Thème du jour : sudoku

		3	2
	3	1	4
1	4	2	
3			1

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 4 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de quatre cases.

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

			4			8	7	
	4	7		9	2		5	
2			6				3	
9	7		5			2		3
5		8		2	4	7		6
6		4			7		8	5
	9		3		8			7
		3	2	4		1	6	
	1	2					9	



SAMEDI 20 MARS 2021 - PRINTEMPS

Thème du jour : changement de saison

Consigne : reliez les images à la saison qui correspond.

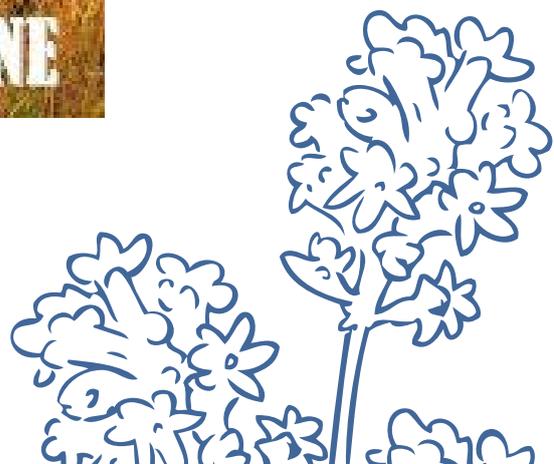


PRINTEMPS

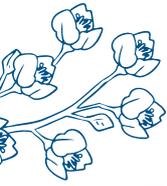
HIVER

ETE

AUTOMNE



Thème du jour : travail de l'équilibre

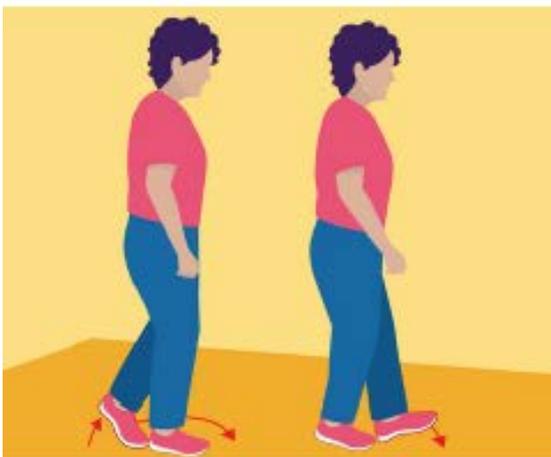


En appui sur un dossier de chaise ou sur une table :

déplacer le poids du corps sur la jambe droite puis décollez le pied gauche du sol. Tentez de rester dans cette position 10 secondes.

Changez de jambe.

Lorsque vous vous en sentez capable, lâchez les mains du support d'appui



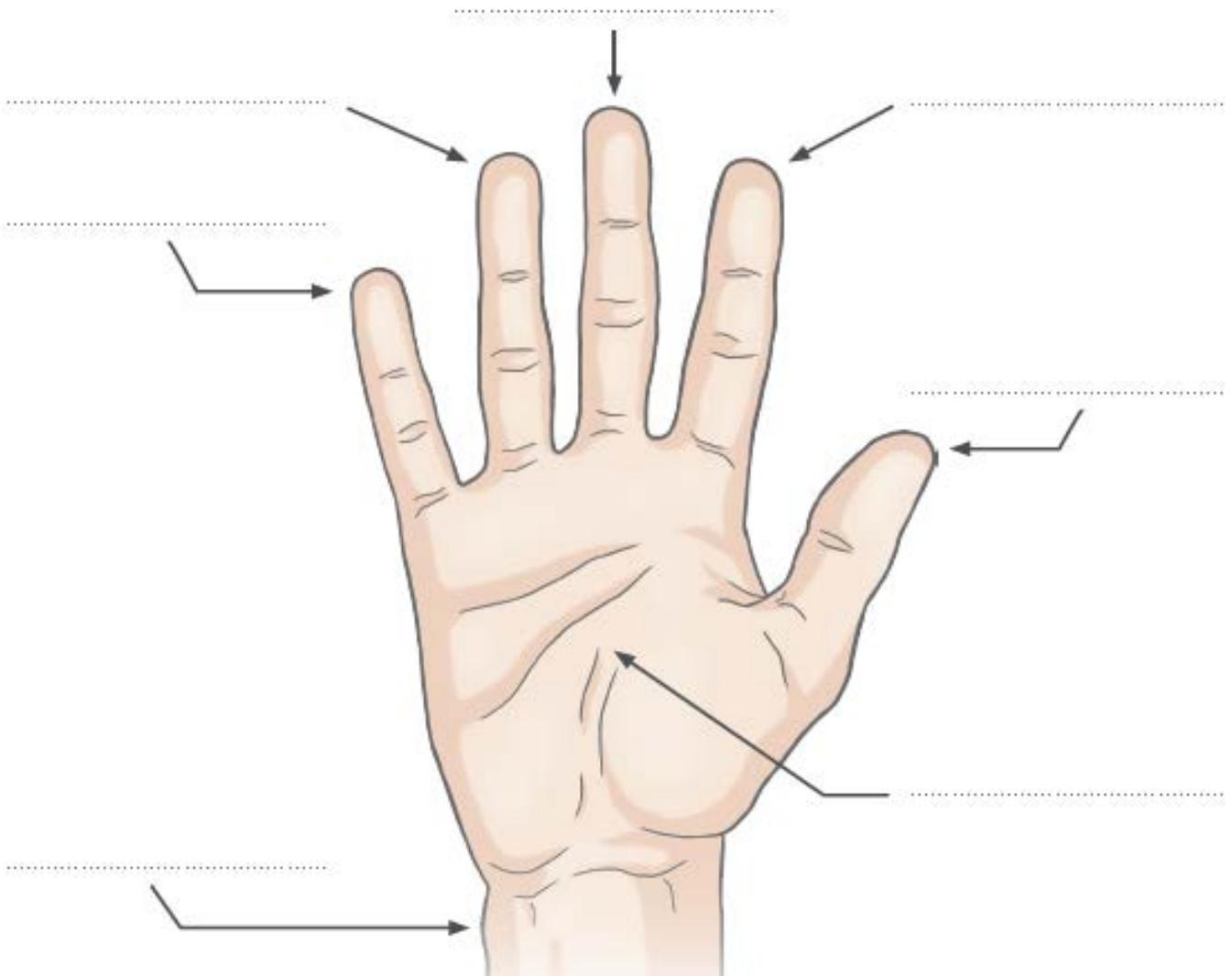
Avec l'aide d'une personne ou le long d'un mur :

Marchez en ligne droite en déposant le talon du pied droit devant les orteils du pied gauche puis ainsi de suite.

Thème du jour : les 5 doigts de la main

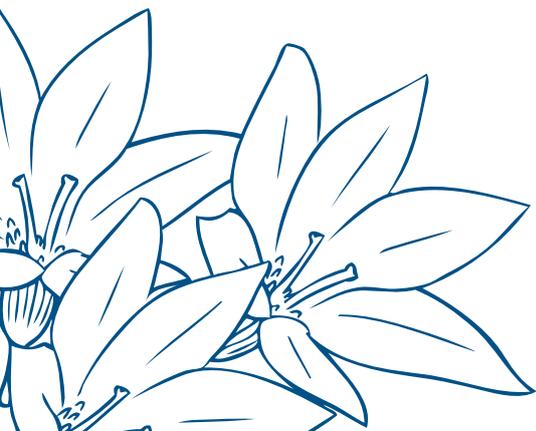
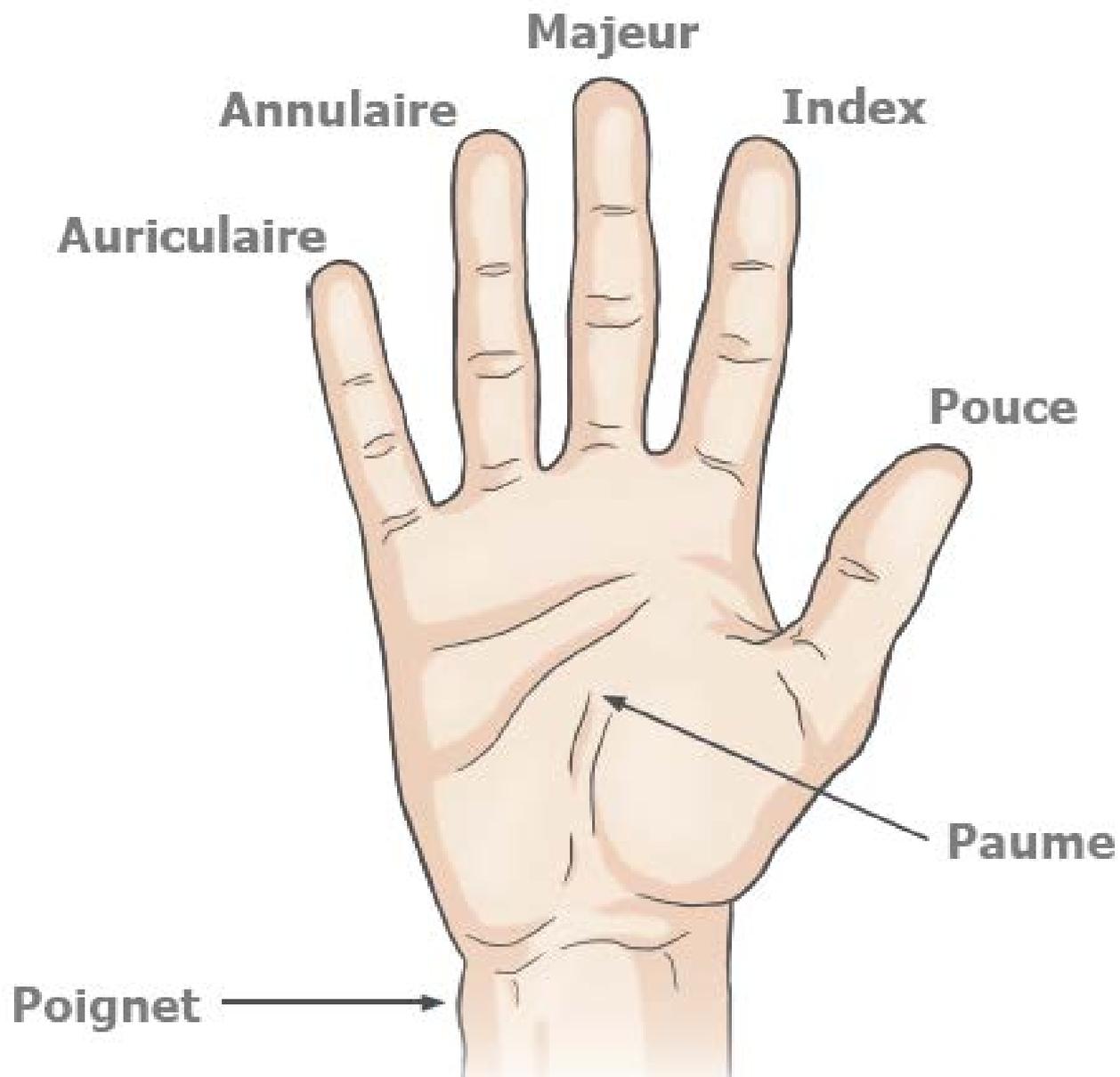
Consigne : replacez les mots de la liste sur ce dessin.

**Annulaire • Auriculaire • Index
Majeur • Paume • Poignet • Pouce**



Thème du jour : les 5 doigts de la main

Solutions



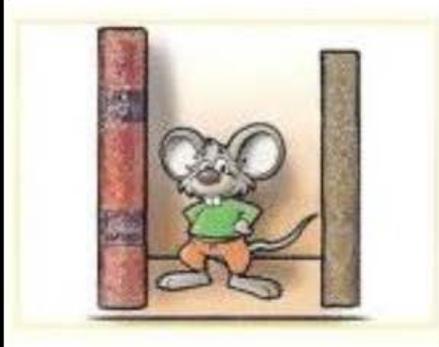
Thème du jour : organisation spatiale

Consigne : entourez la bonne réponse

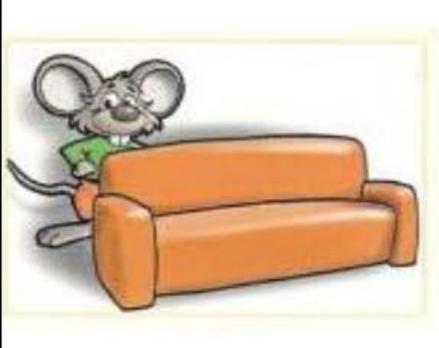
1

	derrière
	devant
	à côté

2

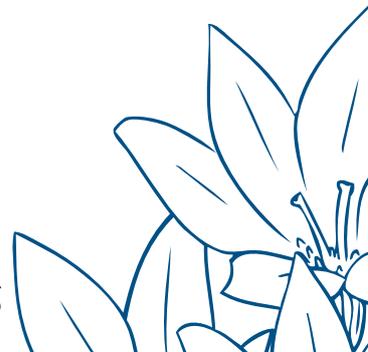
	derrière
	entre
	à côté

3

	derrière
	devant
	à côté

4

	derrière
	dans
	à côté



Thème du jour : planifier votre liste de courses

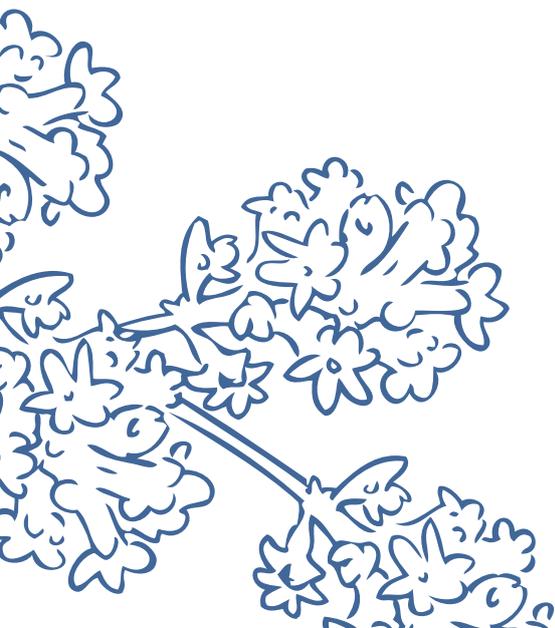
FRUITS  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> Autre : _____ _____	LEGUMES  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> Autre : _____ _____
VIANDES  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> Autre : _____ _____	POISSONS  <input type="checkbox"/> Autre : _____ _____
PRODUITS LAITIERS  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> Autre : _____ _____	AUTRES  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> Autre : _____ _____
FECULENTS  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> Autre : _____ _____	CONSERVES  <input type="checkbox"/> Autre : _____ _____

Notes

Thème du jour : attention

Consignes : barrez tous les **D**

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



Thème du jour : mots cachés les bateaux



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

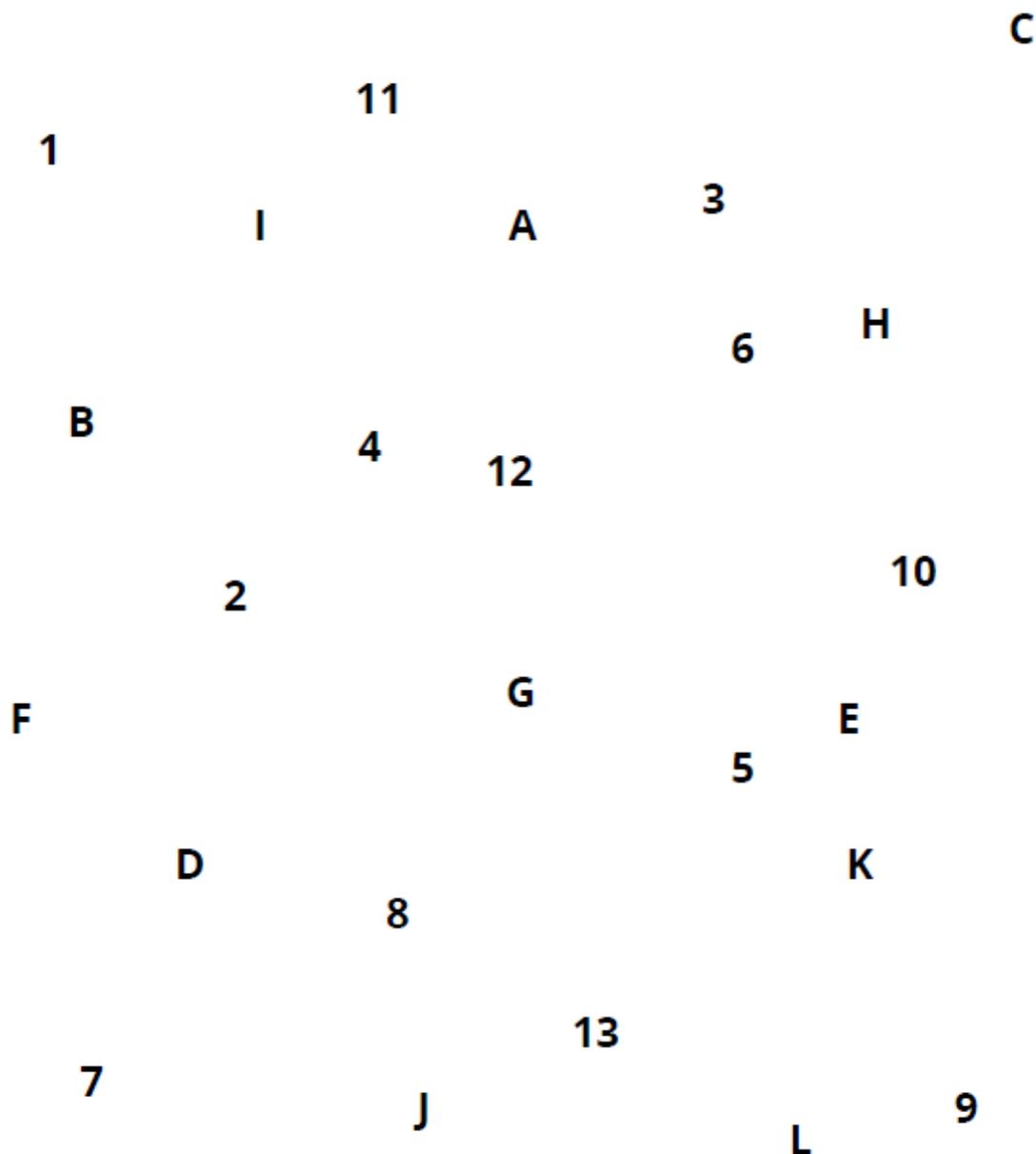
EAU
MER
RAME
CANOT
CARGO
KAYAK
VOILE
JONQUE
RADEAU
GONDOLE
PIROGUE
CHALUTIER
PAQUEBOT
PÉTROLIER

- - - - -

Avec les lettres restantes, trouvez le nom d'un bateau à trois coques

Thème du jour : flexibilité mentale

Consignes : reliez dans l'ordre croissant un chiffre puis une lettre puis un chiffre puis une lettre et ainsi de suite. Cela commence donc par 1 - A - 2 - B ...



Thème du jour : information

Changement d'heure



Passage à l'heure d'été

+ 1 heure



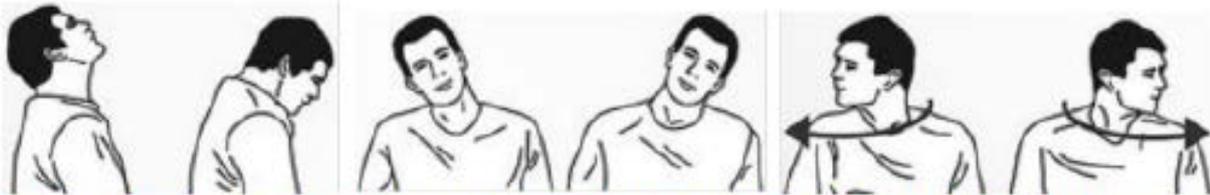
LUNDI 29 MARS 2021 - St Gwladys

***A vos crayons !
Coloriez ce beau panier de fleurs !***



Thème du jour : gym douce

Routine quotidienne, assis sur une chaise



- Echauffement de la nuque : répétez les mouvements 5 à 10 fois, lentement :
1. rapprochez le menton du buste puis le ramener vers le haut.
 2. inclinez la tête de droite à gauche tout en gardant le regard devant soi
 3. faites "non" de la tête



1. Sur une grande inspiration : levez les épaules vers les oreilles
2. bloquez la respiration quelques secondes
3. Sur l'expiration : baissez les épaules doucement.



Se tenir bien droit : enrroulez doucement la colonne vertébrale en commençant par la tête puis le haut du dos jusqu'en bas.
Remontez doucement à l'inverse, en terminant par la tête.

Thème du jour : langage et vocabulaire

Consignes : trouvez les mots cachés dans la grille dans le sens horizontal, vertical ou en diagonale.

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

ABRICOT
AIRELLE
ANANAS
BANANE
CERISE
CITRON

COING
DATTE
FRAISE
FRAMBOISE
GOYAVE
GRENADE

GRILLOTTE
GROSEILLE
JUS
MANDARINE
MELON
MIRABELLE

MURE
POIRE
POMME
ZESTE





Fondation
Maison des Champs
de Saint François d'Assise

Reconnue d'utilité publique depuis 1932

*Nous vous retrouverons le mois
prochain pour de nouvelles
aventures !*

*En attendant, prenez bien soin
de vous !*

Equipe Spécialisée Alzheimer

FONDATION MAISON DES CHAMPS

16 rue du général brunet

75019 PARIS

coordination-esa@fmdc.fr

06.75.11.88.54