



Fondation  
**Maison des Champs**  
de Saint François d'Assise

Reconnue d'utilité publique depuis 1932

---

# LIVRET D'ACTIVITES

---

JANVIER 2021  
BONNE ANNEE !

*Thème du jour : raisonnement*



**Consigne** : Qui suis-je ?

1. C'est la fille de mon oncle : \_\_\_\_\_
2. C'est le père de mon frère : \_\_\_\_\_
3. Ce sont les frères de mon père : \_\_\_\_\_
4. C'est la fille de mon fils : \_\_\_\_\_
5. C'est le frère de ma mère : \_\_\_\_\_
6. C'est le mari de ma fille : \_\_\_\_\_
7. C'est le frère de mon mari : \_\_\_\_\_
8. C'est le père de mon père : \_\_\_\_\_
9. C'est la sœur de mon épouse : \_\_\_\_\_
10. Ce sont les enfants de ma soeur : \_\_\_\_\_



Réponse : 1. ma cousine 2. mon père 3. mes oncles 4. ma petite fille 5. mon oncle 6. mon beau fils 7. mon beau frère 8. mon grand-père 9. ma belle sœur 10. mes neveux et nièces

## Thème du jour : organisation spatiale

**Consigne** : complétez les phrases suivantes avec "dans", "sur", "à côté de", "sous", "au-dessus", "entre", "devant", "derrière", "à gauche" et à "droite" :



1. l'armoire est \_\_\_\_\_ du lit
2. le tableau est \_\_\_\_\_ du lit
3. le tapis est \_\_\_\_\_ du lit
4. les coussins sont \_\_\_\_\_ le lit
5. le miroir est \_\_\_\_\_ la chaise et l'étagère
6. la lampe est \_\_\_\_\_ la table
7. la chaise est \_\_\_\_\_ la table
8. les stylos sont \_\_\_\_\_ le pot
9. le cahier est \_\_\_\_\_ la lampe et les stylos
10. le chat dort \_\_\_\_\_ la table
11. la bibliothèque est \_\_\_\_\_ du miroir



## *Thème du jour : détente!*



Aujourd'hui vous allez tenter de vous replonger dans un lieu qui vous fait du bien.

Pour cela, installez vous confortablement et fermez les yeux.

Imaginez le lieu, cela peut être en forêt, à la mer, à la campagne ou bien même avec quelqu'un.

Imaginez le lieu, les sons, les odeurs, et ce que ça vous fait.

Respirez calmement et visualisez le moment pendant quelques minutes.



**Consigne** : retrouvez le nom de ces plats connus :

1



---

2



---

3



---

4



---





*Thème du jour : attention/concentration*

**Consigne** : entourez les images représentant les mots suivants : domino, panda, fusée, bouée, cadenas, pile, ballon, cartable, cadeau, roue, pantalon, couteau.





*Thème du jour : renforcement musculaire*



- Debout dos au mur (pieds, dos et tête collés au mur)
- Plier les jambes pour "glisser" le long du mur
- Puis remonter

A faire 10 fois

Attention, la posture est très importante dans cet exercice !

Le regard doit être fixe, devant soi



## Thème du jour : langage

MOT DE DEPART	DEFINITION DU MOT A TROUVER	MOT A TROUVER
ARME	<i>Petite étendue d'eau</i>	_____
TROP	<i>La gare des bateaux</i>	_____
SUER	<i>Attention en les traversant</i>	_____
LAIE	<i>Elle sert à voler</i>	_____
CLOS	<i>Au sommet d'une montagne</i>	_____
AVEC	<i>Sous-sol</i>	_____
RAGE	<i>On y attend le train</i>	_____
DIRAS	<i>C'est un légume rose et blanc</i>	_____
OIES	<i>C'est un tissu très doux</i>	_____
LOIN	<i>Le roi de la jungle</i>	_____
DOUCE	<i>C'est l'articulation du bras</i>	_____

réponse : mare, port, rues, aile, cols, cave, gare, radis, soie, lion et coude.





 **Thème du jour : raisonnement**

**Consigne** : 5 garçons sont assis, Didier, Jean, Nabil, Olivier et Michel. Retrouvez qui est associé à quel numéro :



Voici quelques indices :

- Michel est assis entre Olivier et Jean.
- Nabil n'a qu'un voisin : c'est Olivier qui tient un ballon

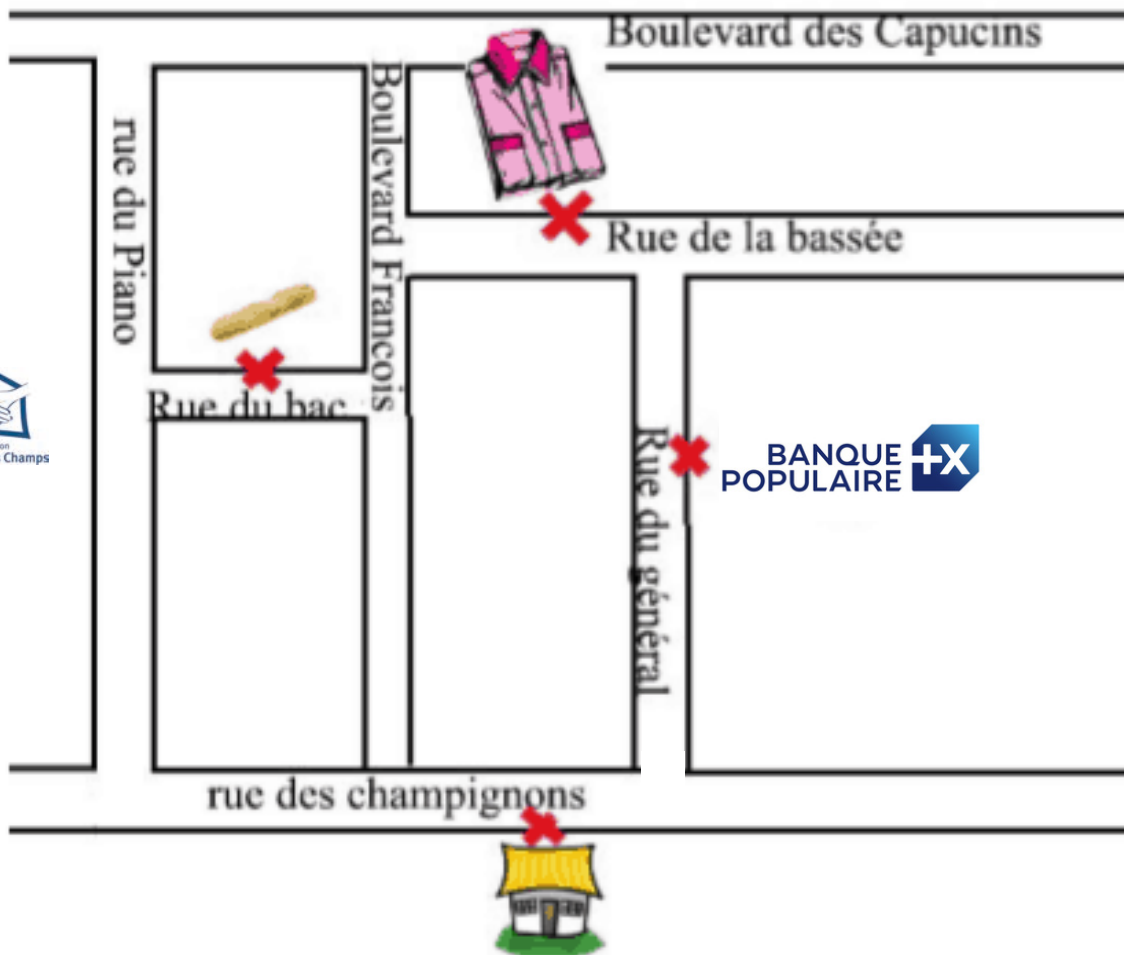
Retrouvez où est assis chaque personne en mettant une croix dans la colonne correspondante :

	1	2	3	4	5
Didier					
Jean					
Nabil					
Olivier					
Michel					

Réponse : 1. Didier 2. Jean 3. Michel 4. Olivier 5. Nabil

*Thème du jour : organisation spatiale*

**Consigne** : regardez bien ce plan puis répondez aux questions :



1. Quelles rues/boulevards traverseriez-vous pour aller de la maison à la boulangerie?

2. Quelles rues-boulevards traverseriez-vous pour aller de la boulangerie à chez vous en passant par la banque?

Solutions : 1. la rue des champignons puis la rue du Piano puis la rue du bac.  
2. la rue du bac puis le boulevard François puis la rue Bassée puis la rue du général puis la rue des champignons



## Thème du jour : relaxation

**Consigne** : Voici une petit routine de relaxation simple :



Quand vous vous sentez un peu angoissé, essayez de vous poser quelques minutes et de vous concentrer sur votre respiration. Prenez le temps de penser à l'air qui rentre et qui ressort, en fermant les yeux.

Respirez doucement, comme pour souffler sur une bougie sans l'éteindre.





## *Thème du jour : la mémoire*

**Consigne** : Répondez à ces questions sur une grande star :



1. Comment s'appelle cette célébrité?

\_\_\_\_\_

2. Que faisait-elle dans la vie?

\_\_\_\_\_

3. Connaissez-vous un ou plusieurs titres de chanson?

\_\_\_\_\_

Solutions : 1. Dalida 2. elle était chanteuse et actrice française 3. bambino - Gigi  
l'amoroso - Il venait d'avoir 18 ans -





*Thème du jour : attention*

**Consigne** : Entourez les duos de signes suivants parmi tous les signes. Ils peuvent apparaître plusieurs fois :

Δ	Γ	Ω	Ψ	Χ	Γ	Δ	Γ	Ξ	Φ	Λ	Ο	Γ	Ν	Φ	Ο	Λ	Φ	Θ
Φ	Ο	Λ	Γ	Φ	Ο	Λ	Ω	Ψ	Σ	Φ	Φ	Ξ	Ζ	Ν	Φ	Δ	Γ	Ν
Χ	Σ	Ψ	Θ	Η	Υ	Σ	Ψ	Θ	Δ	Γ	Ω	Ψ	Σ	Σ	Ψ	Θ	Θ	Ν
Δ	Γ	Φ	Ν	Ξ	Φ	Σ	Φ	Ο	Λ	Θ	Ξ	Θ	Ω	Ψ	Χ	Ξ	Φ	Σ
Η	Σ	Ψ	Θ	Ψ	Φ	Ο	Λ	Γ	Σ	Σ	Φ	Ο	Λ	Υ	Ξ	Ο	Δ	Γ
Ν	Ω	Ψ	Χ	Ω	Ω	Ψ	Ο	Ω	Ω	Ψ	Φ	Ο	Λ	Γ	Χ	Φ	Ο	Λ
Ξ	Ξ	Φ	Ο	Σ	Ψ	Θ	Ο	Θ	Ψ	Υ	Σ	Ψ	Ξ	Φ	Ω	Ω	Ψ	Ν
Φ	Ο	Λ	Γ	Ω	Ψ	Υ	Η	Ψ	Δ	Γ	Ν	Φ	Δ	Γ	Ψ	Φ	Ο	Λ
Θ	Ο	Ξ	Υ	Χ	Δ	Γ	Ξ	Ω	Ψ	Σ	Ξ	Ω	Ψ	Ξ	Φ	Σ	Ψ	Θ

A. Δ Γ

B. Ξ Φ

C. Ω Ψ



## Thème du jour : renforcement musculaire



- Assis sur une chaise
- tenir la chaise de chaque coté
  - Monter la jambe droite
  - Puis monter la jambe gauche

A faire 10 fois

Pensez à toujours avoir le dos bien droit et le regard fixe devant soi



## Thème du jour : langage écrit

**Consigne** : Remettez les lettres dans l'ordre pour trouver les mots :

Fleur du printemps

1

T	P	L	I	E	U
---	---	---	---	---	---

→ 

--	--	--	--	--	--

Gros poisson de mer

2

Q	N	R	I	E	U
---	---	---	---	---	---

→ 

--	--	--	--	--	--

Fruit rouge

3

R	S	F	A	E	I
---	---	---	---	---	---

→ 

--	--	--	--	--	--

Construction servant d'habitation

4

S	M	N	A	I	O
---	---	---	---	---	---

→ 

--	--	--	--	--	--

Animal de la famille des équidés

5

H	V	C	L	A	E
---	---	---	---	---	---

→ 

--	--	--	--	--	--

Animal de la basse-cour

6

D	N	D	N	O	I
---	---	---	---	---	---

→ 

--	--	--	--	--	--

Animal à long cou

7

F	G	R	A	E	I
---	---	---	---	---	---

→ 

--	--	--	--	--	--

Oiseau tropical

8

C	T	N	O	A	U
---	---	---	---	---	---

→ 

--	--	--	--	--	--

Solution : 1. tulipe 2. requin 3. fraise 4. Maison 5. cheval 6. Dindon 7. Girafe 8. Toucan



## Thème du jour : raisonnement

**Consigne** : barrez l'intrus parmi ces phrases (la 1, 2, 3 ou 4)

- A**
1. On s'amuse bien
  2. On ne plaisante pas
  3. On ne fait que se distraire
  4. Quelle rigolade !

- B**
1. Il fait un froid de canard
  2. On gèle
  3. Le temps est à l'orage
  4. Il fait frisquet

- C**
1. Il y a un vent violent
  2. C'est la tempête
  3. C'est le calme plat
  4. Les tuiles s'envolent

- D**
1. Je n'en peux plus
  2. C'est la grande forme
  3. Je suis épuisée
  4. J'ai envie de dormir

- E**
1. On entendrait une mouche voler
  2. Quel vacarme !
  3. ça me casse les oreilles
  4. On ne s'entend plus

- F**
1. Il est malade
  2. Il ne se sent pas bien
  3. Il fait venir le médecin
  4. Il est en pleine santé

- G**
1. A ce prix, c'est donné
  2. Cela revient cher
  3. C'est très onéreux
  4. Je n'en ai pas les moyens

- H**
1. Il a gagné
  2. C'est lui le vainqueur
  3. Il a été battu
  4. Il aura la coupe

Solutions : A2 - B3 - C3 - D2 - E1 - F4 - G1 - H3

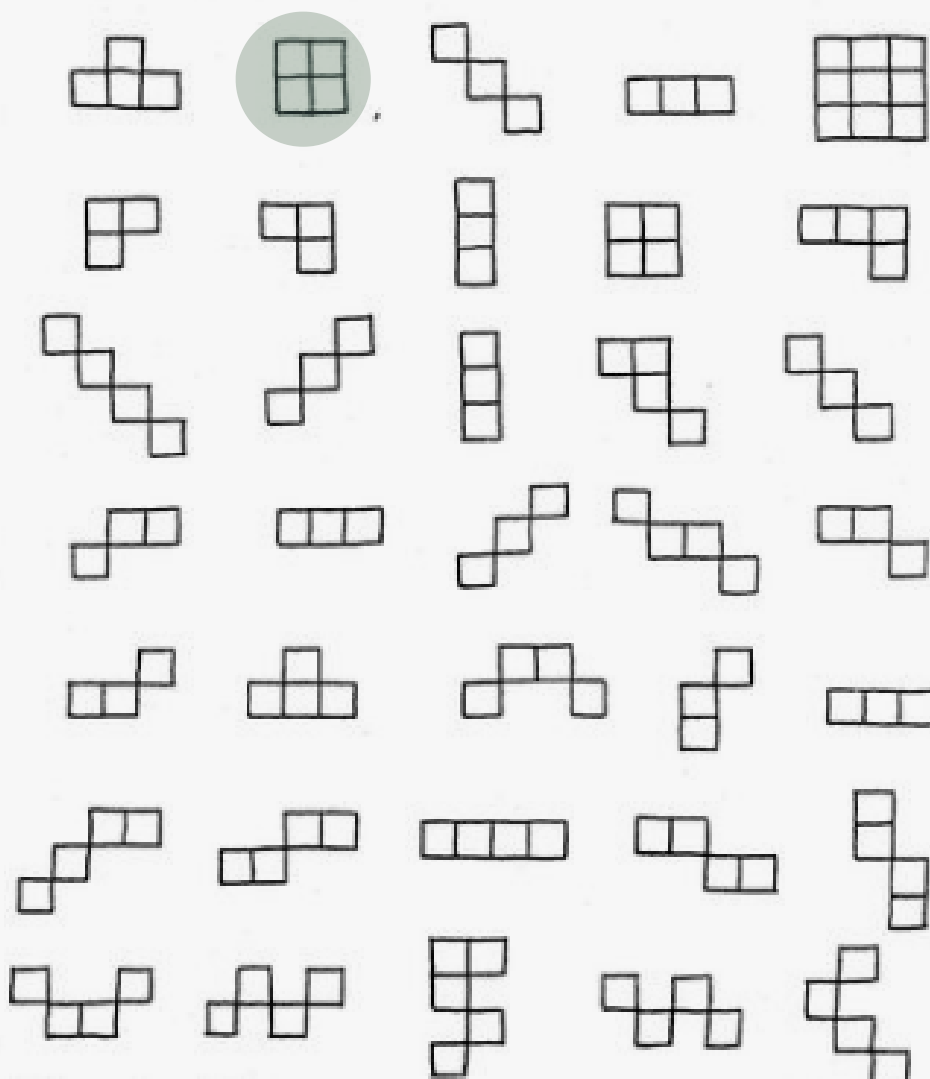
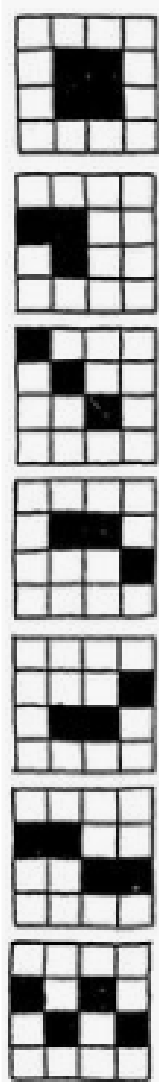




Thème du jour : repérage spatial

**Consigne** : repérez la figure en noir et entourez celle qui correspond parmi les 5 à droite

ex :



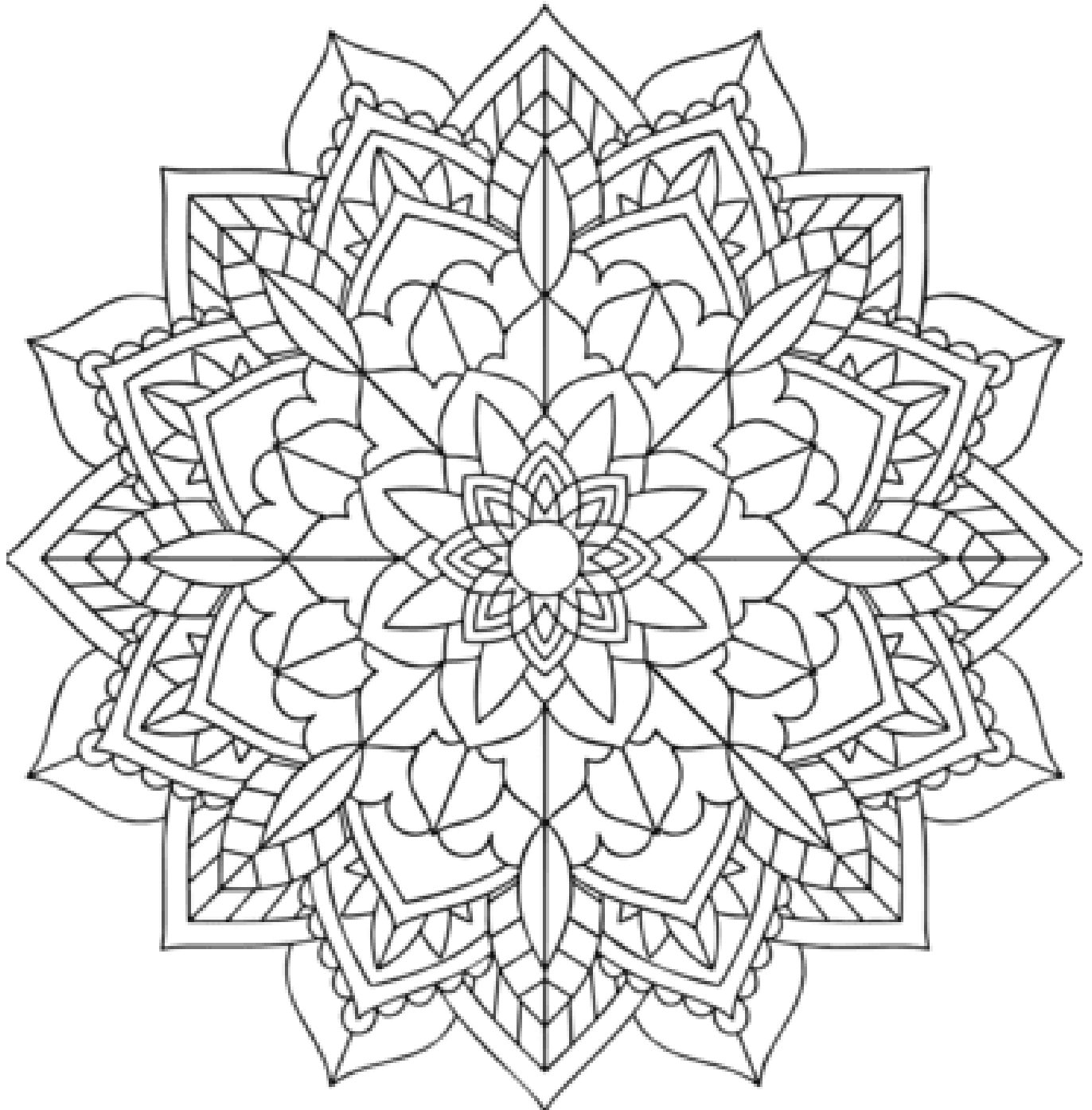
---

DIMANCHE 17 JANVIER 2021 - ST ROSELINE

---



A vos crayons, coloriez ce beau mandala !





## *Thème du jour : mémoire*



**Consigne** : C'est l'épiphanie ! Répondez aux questions suivantes concernant cette fête !

1. Quand célèbre-t-on l'épiphanie  
\_\_\_\_\_
2. Que mange-t-on à l'épiphanie ?  
\_\_\_\_\_
3. Comment s'appellent les 3 rois mages qui rencontrent Jésus lors de l'épiphanie ?  
\_\_\_\_\_
4. Que trouve-t-on dans la galette ? Attention aux dents ! \_\_\_\_\_
5. Quel ingrédient une frangipane contient-elle obligatoirement ? \_\_\_\_\_

Réponse : 1. le 6 janvier 2. une galette des rois 3. Melchior, Balthazar et Gaspard 4. une fève  
5. de l'amande

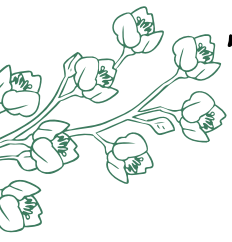


## Thème du jour : Attention

**Consigne** : Assez de ne pas lire les mots mais de dire leur couleur! exemple : le premier est vert!

JAUNE	BLEU	ORANGE
NOIR	ROUGE	VERT
VIOLET	JAUNE	ROUGE
ORANGE	VERT	NOIR
BLEU	ROUGE	VIOLET
VERT	BLEU	ORANGE





## Thème du jour : renforcement musculaire



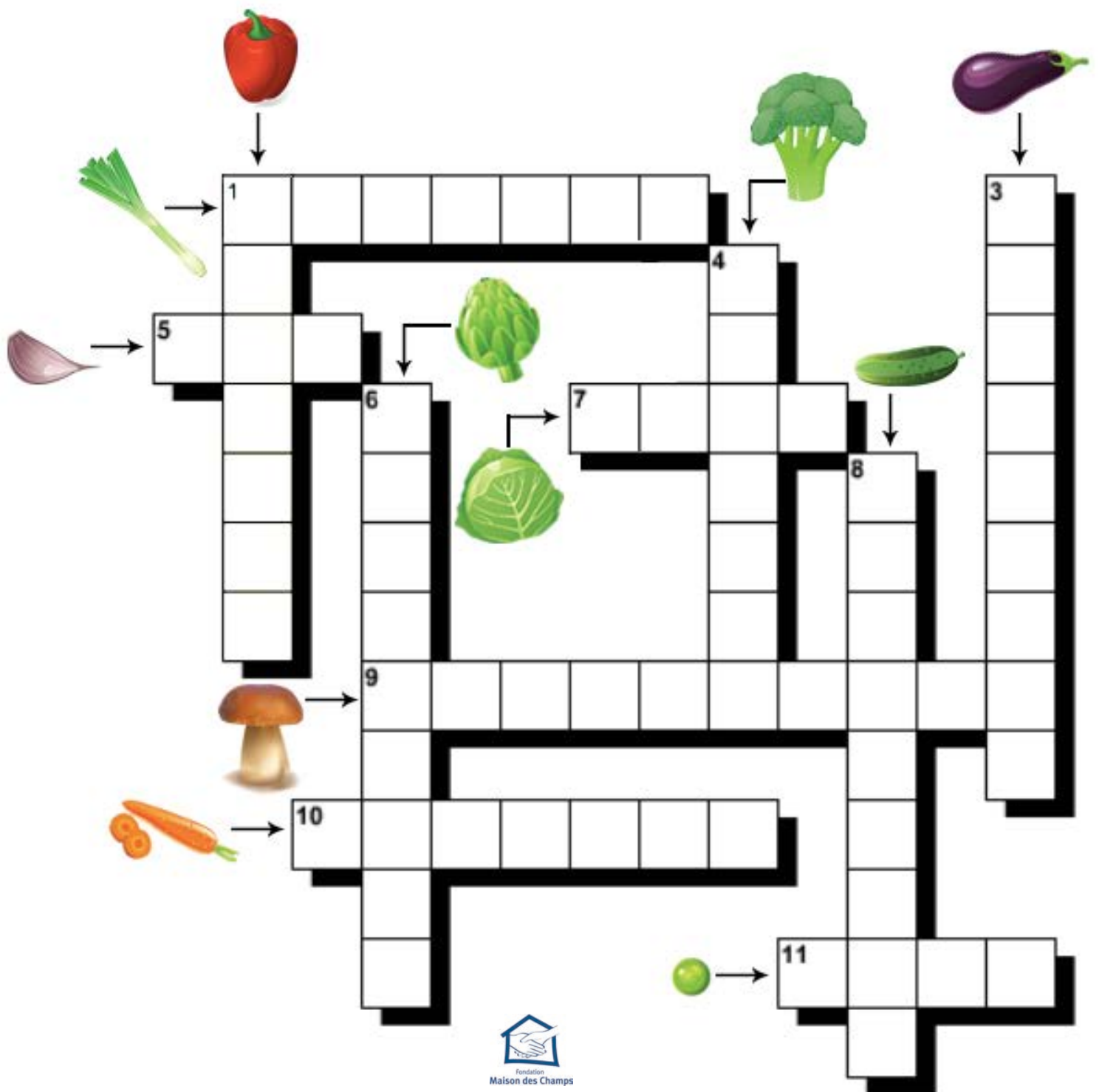
- Assis sur une chaise
- Tenir la chaise de chaque coté
- Décoller en même temps les deux pieds du sol
- Revenir au sol
- et recommencer

A faire 10 fois

Le dos doit être bien droit et le regard fixe devant soi

JEUDI 21 JANVIER 2021 - ST AGNES

Thème du jour : langage écrit / mots fléchés



Réponse : 1. poivron/poireau 3. aubergine 4. brocoli 5. ail 6. artichaut 7. chou 8. cornichon 9. champignon 10. carotte 11. pois



## Thème du jour : *raisonnement*

**Consigne :** lisez ce texte puis répondez aux questions suivantes :

Michel est très sportif et grand. il peut jouer au foot. c'est son sport préféré. Michel aime le FC Solitaires Paris Est 19. il veut jouer au foot avec le FC Solitaires. Michel à 11 ans et a une grande famille. Sa famille joue aussi au foot! Michel peut parler français et aime jouer aux jeux vidéo. Il peut jouer n'importe quel jeu!

1. Qu'est-ce que Michel veut?

---

---

2. Qu'est-ce que Michel peut faire?

---

---

3. Qu'est-ce que Michel a ?

---

---

4. Qu'est-ce que Michel est?

---

---

5. Qu'est-ce que Michel aime?

---

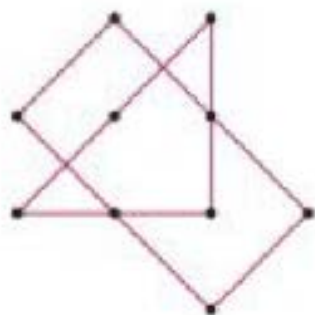
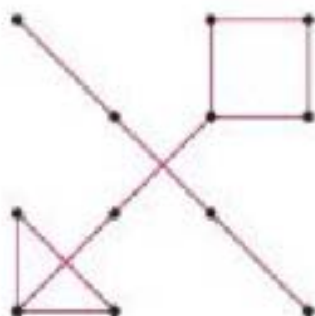
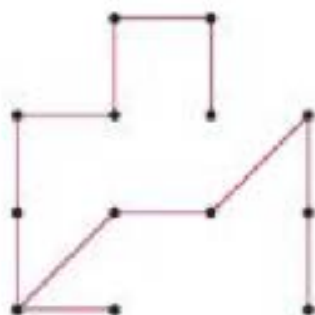
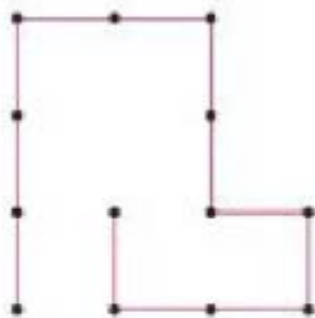
---

Solution : 1. jouer au foot avec le FC solitaires 2. jouer au foot et aux jeux vidéos 3. Une grande famille 4. Un enfant de 11 ans 5. jouer au foot et aux jeux vidéos



# Thème du jour : organisation spatiale

**Consigne** : Reproduisez les figures ci-dessous en reliant les points







Voici un petit mémo pour les numéros les plus importants à connaître lorsqu'on vit à domicile ! Découpez l'encadré et affichez-le à un endroit stratégique chez vous !



**SAMU**



**POLICE**



**POMPIERS**







## Thème du jour : la mémoire

**Consigne** : mémorisez les informations principales de ce papier administratif, cachez-le, puis répondez aux questions

### Quittance de loyer

Quittance émise le 27/03/2020

**Propriétaire**

Gilbert Brisbois  
23 Rue Legendre  
75017 Paris  
France

**Locataire**

Daniel Riolo

### QUITTANCE DE LOYER

Adresse du bien en location	39 Rue du Caire, 75002 Paris, France
Loyer mensuel contractuel	1 200,00 €
Charges mensuelles contractuelles	100,00 €
Période concernée	Du 1er mars 2020 au 31 mars 2020
Sommes payées au bailleur	1 300,00 €

Cette quittance annule tous les reçus qui auraient pu être transmis en cas de paiement partiel de la présente échéance.




1. quel est ce papier administratif ?
2. De combien est le montant ?
3. Dans quelle ville se trouve l'appartement ?
4. Comment s'appelle le locataire ?

Réponse : 1. une quittance de loyer 2. 1300 euro 3. Paris 4. Mr RIOLO



Thème du jour : attention/concentration

**Consigne** : Repérez les dessins sur le quadrillage grace à leur code

7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
	A	B	C	D	E	F	G

exemple :

	B,7
	
	
	
	
	





*Thème du jour : étirements*



Assis, dos bien droit.  
Entrelacez vos doigts (1),  
retournez vos paumes (2),  
tendez les bras devant vous (3) puis  
poussez le plus loin possible devant, tête  
baissée et relâchée (4).

**/\ faites-le doucement, ça ne doit être  
douloureux.**





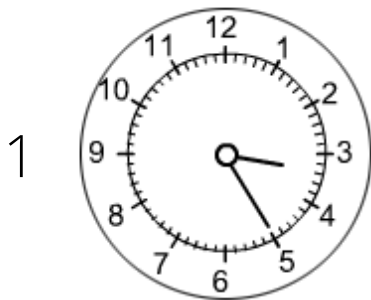
*Thème du jour : Logique et raisonnement*

**Consignes** : résolvez ce sudoku (il ne doit pas y avoir deux fois le meme chiffre sur la meme colonne ni sur la meme ligne) :

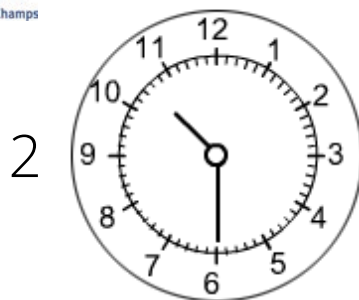
4			1
	1	3	
	4	1	
1			3

# Thème du jour : organisation temporelle et spatiale

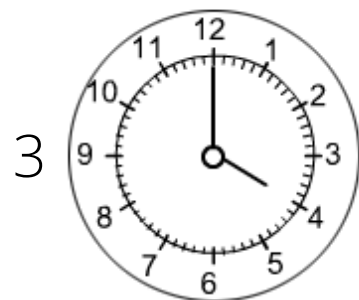
**Consigne** : déterminez les heures sur chacune de ses horloges :



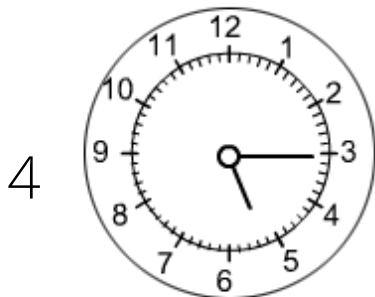
L'après-midi  
\_\_\_\_ : \_\_\_\_



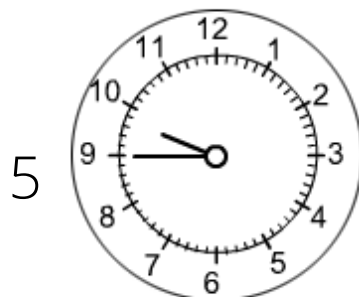
La nuit  
\_\_\_\_ : \_\_\_\_



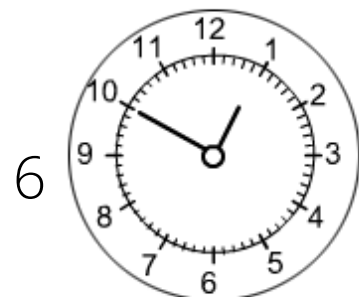
L'après-midi  
\_\_\_\_ : \_\_\_\_



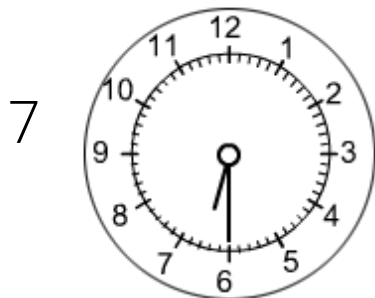
L'après-midi  
\_\_\_\_ : \_\_\_\_



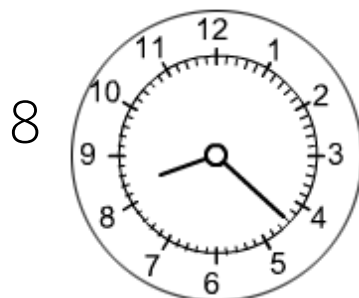
Le soir  
\_\_\_\_ : \_\_\_\_



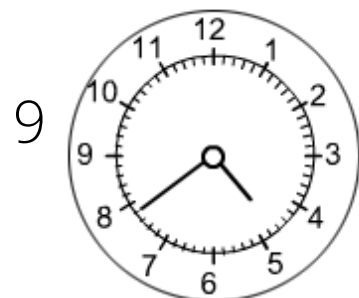
La nuit  
\_\_\_\_ : \_\_\_\_



Le soir  
\_\_\_\_ : \_\_\_\_



Le soir  
\_\_\_\_ : \_\_\_\_



L'après-midi  
\_\_\_\_ : \_\_\_\_



Nous vous proposons la lecture d'un beau poème de  
*Paul Eluard ...*

"La courbe de tes yeux"  
La courbe de tes yeux fait le tour de mon cœur,  
un rond de danse et de douceur,  
Auréole du temps, berceau nocturne et sur,  
Et si je ne sais plus tout ce que j'ai vécu  
C'est que tes yeux ne m'ont pas toujours vu.

Feuilles de jour et mousse de rosée,  
Roseaux du vent, sourires parfumés,  
Ailes couvrant le monde de lumière,  
Bateaux chargés du ciel et de la mer,  
Chasseurs du bruits et sources des couleurs,

Parfum éclos d'une couvée d'aurores,  
Qui git toujours sur la paille des astres,  
Comme le jour dépend de l'innocence,  
Le monde entier dépend de tes yeux purs,  
Et tout mon sang coule dans leurs regards."

Paul Eluard, capitale de la douleur, 1926

*L'Equipe se renouvelle ! Pour  
cela, nous vous retrouverons en  
mars 2021 !*

*En attendant, prenez soin de  
vous !*



Fondation  
**Maison des Champs**  
de Saint François d'Assise

Reconnue d'utilité publique depuis 1932

Equipe Spécialisée **Alzheimer**  
de la Fondation **Maison des champs**  
16 rue du général brunet 75019 PARIS  
coordination-esa@fmdc.fr  
06.75.11.88.54  
www.fmdc.fr