



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

Reconnue d'utilité publique depuis 1932

---

# LIVRET D'ACTIVITES

---

SEPTEMBRE 2020



---

1ER SEPTEMBRE 1985

---

*L'épave du Titanic est retrouvée à quelques kilomètres du lieu du naufrage, à 3821 mètres de profondeur. Cette découverte par Robert Duane Ballard permettra de répondre à une partie des interrogations posées depuis le drame du 15 avril 1912.*



Fondation  
Maison des Champs

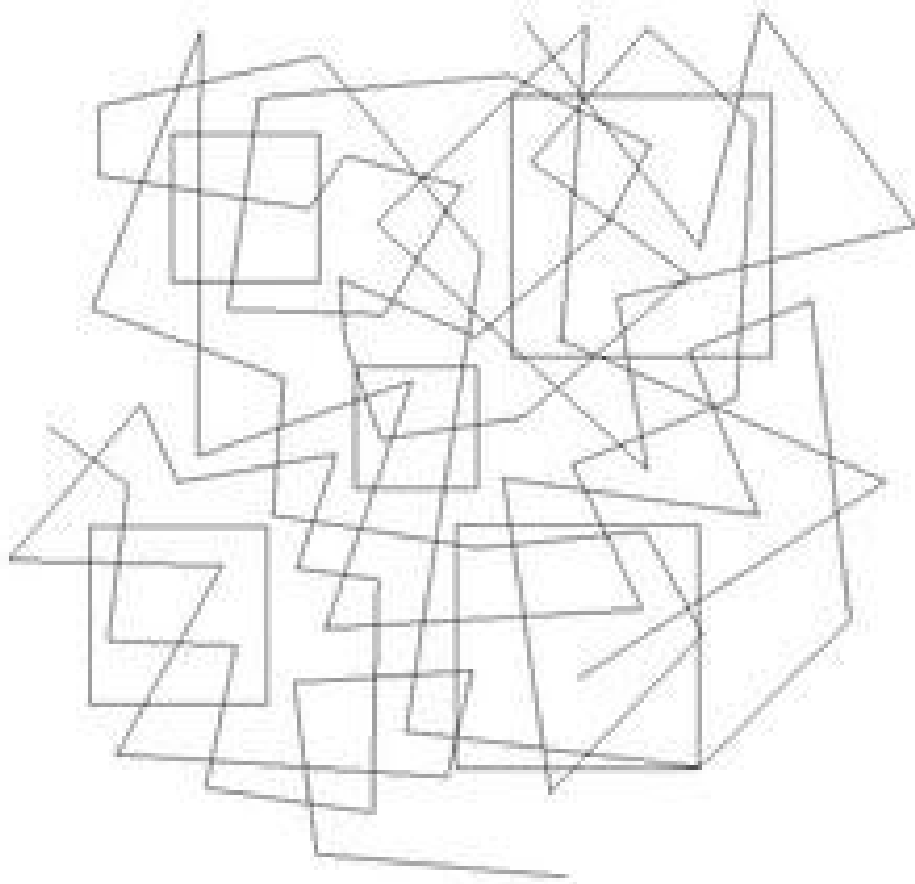
---

MARDI 1ER SEPTEMBRE 2020 - St Gilles

---

*Thème du jour : l'attention/la concentration*

**Consigne** : trouvez 5 carrés cachés et tracez-les avec un crayon de couleur



*Thème du jour : cuisine*  
*La tarte à la rhubarbe*

## Ingrédients



1 pâte brisée



500 g de rhubarbe



2 oeufs



20 cl de crème fraîche



75 g de sucre



1 cuillère à café de  
cannelle (facultatif)

## Ustensiles :

- Un moule à tarte
- un saladier

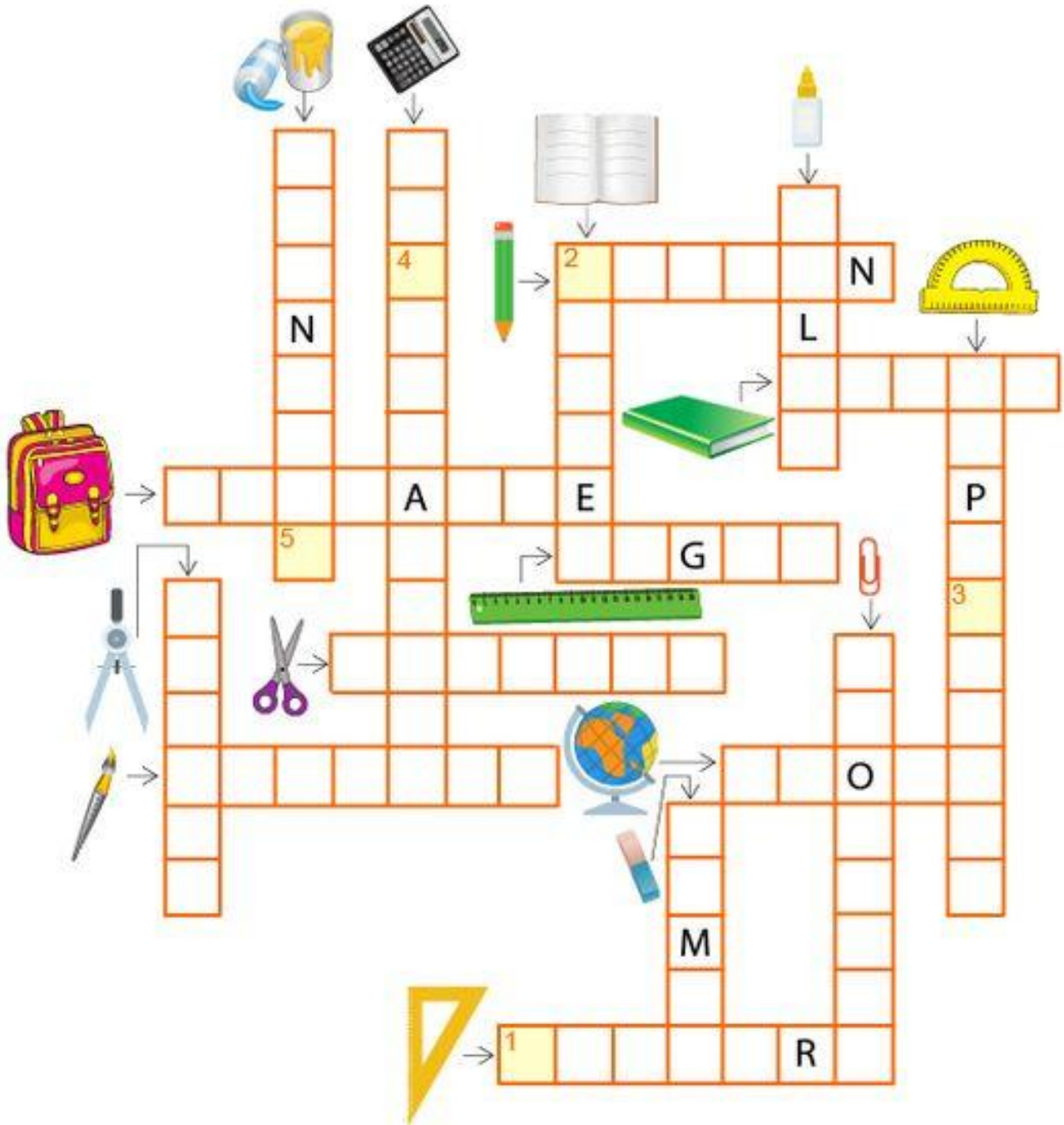
## Etapes :

- 1** Préchauffer votre four à 200°C (thermostat 6-7).  
Laver les bâtons de rhubarbe. Déroulez la pâte brisée dans le moule et piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
- 2** Couper la rhubarbe (sans la peler) en petits cubes et l'étaler sur la pâte.
- 3** Mélanger ensemble les 2 oeufs, le sucre et la crème + la cannelle (facultatif). Répartir le mélange sur la rhubarbe.
- 4** Enfourez environ 30 minutes.





Thème du jour : langage



Mot mystère :

1	2	3	4	5

*Thème du jour : raisonnement*

**Consigne** : Donnez le résultat de ces calculs écrits

**Astuce** : si c'est difficile, n'hésitez pas à écrire le calcul en chiffre !

Onze moins quatre égal ...

Cinq plus trois égal ...

Deux fois deux égal ...

Dix plus cinq égal ...

Cent moins sept égal ...

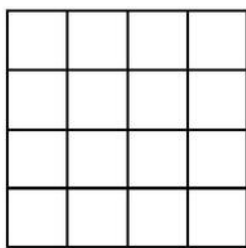
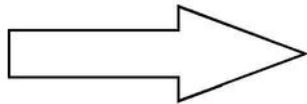
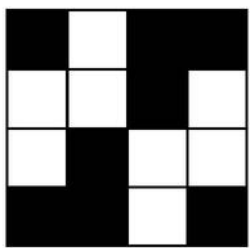
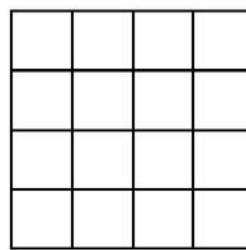
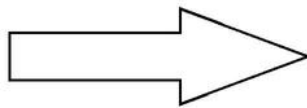
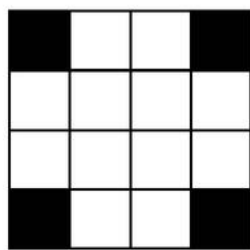
Quatre-vingt un moins un égal ...

Trois plus un plus deux égal ...



*Thème du jour : organisation spatiale*

**Consigne** : Noircissez les cases comme sur le modèle



*La fin de l'été approche mais il fait encore chaud ! Un peu de prévention ...*



**CANICULE, FORTES CHALEURS**  
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps et se ventiler



Manger en quantité suffisante



Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour



Ne pas boire d'alcool



Donner et prendre des nouvelles de ses proches



Éviter les efforts physiques



**BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU**

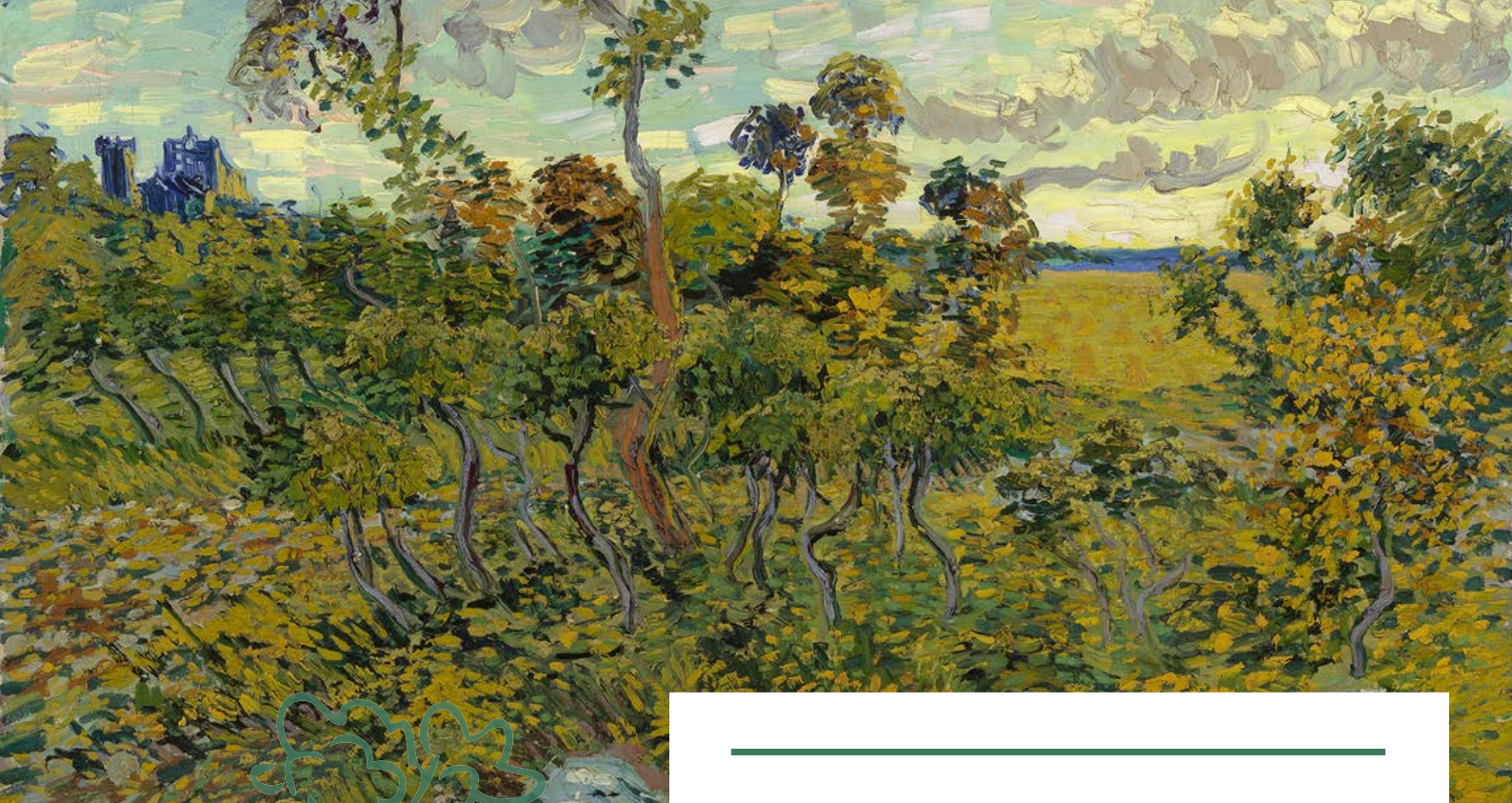
**EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15**

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)  
[www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule) • [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)



Fondation  
Maison des Champs





---

7 SEPTEMBRE 2013

---

*Depuis 1928, aucune oeuvre  
de Vincent van Gogh  
n'avait été découverte, c'est  
désormais chose faite avec  
l'authentification par le  
musée van Gogh du tableau  
Coucher de soleil à  
Montmajour. Il sera  
présenté à la presse le  
lendemain, 8 septembre*

2013.



Fondation  
Maison des Champs

## *Thème du jour : la mémoire*

**Consigne** : Lisez attentivement le texte ci dessous puis cachez-le, puis répondez aux questions

"Sylvain Etiré et Guy Landneuf, tous deux reporters à Mardi-Huit-heures, le grand hebdomadaire parisien illustré, finissaient silencieusement leurs godets. Sylvain et Guy travaillaient en équipe, ils étaient amis intimes et s'aimaient comme deux frères. [...] Cette affection mutuelle se doublait d'une estime réciproque et chacun, de son côté, ne savait que faire pour être agréable à l'autre. Et comme ils ne savaient que faire, ils ne faisaient rien."

### **Question :**

1. Quels sont les prénoms des deux personnages ?
2. Quelle profession exercent-ils ?
3. Où travaillent-ils ?
4. Quel lien unit les deux personnages?

Réponses : 1. Sylvain et Guy 2. reporters 3. au Mardi-Huit-heures 4. ils sont amis



---



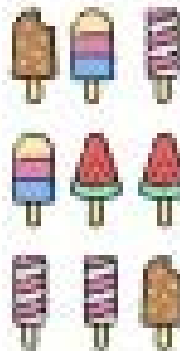



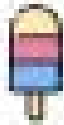


MARDI 8 SEPTEMBRE 2020 - Nativité N.-D

---

*Thème du jour : l'attention/la concentration*

**Consigne** : Notez le nombre de glace de chaque parfum dans chaque colonne, comme le montre l'exemple...

Attention aux pièges !

					
	2				
	4				
	2				
	0				





## 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

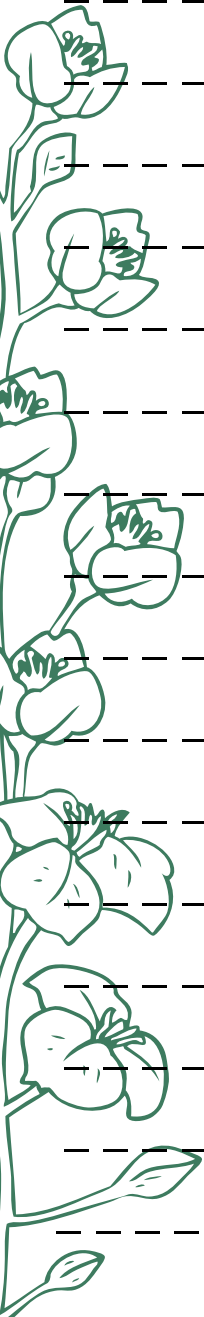


Avec l'aide d'une personne ou le long d'un mur :

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

*Thème du jour : langage*

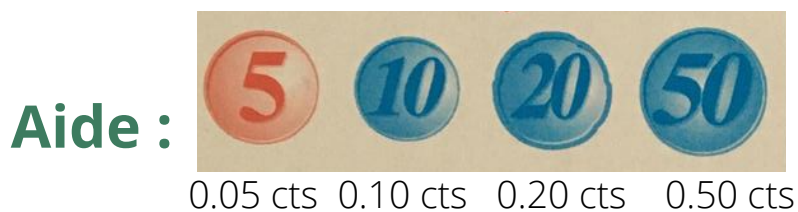
**Consigne** : Ecrivez un moment fort et heureux de votre vie. Transmettez-le nous si le cœur vous en dit !





*Thème du jour : raisonnement et calcul*

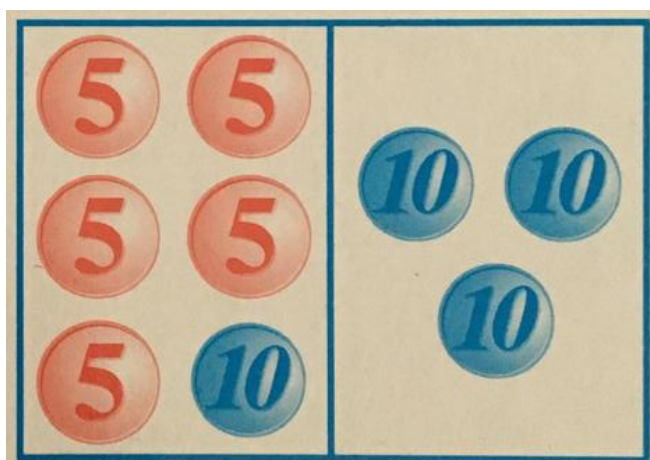
**Consigne :** Quelle est la case qui a la plus grande valeur ?



1.

2.

Réponse : case 1



1.

2.

Réponse : case 1



*Thème du jour : repérage temporelle*

**Consigne** : Notez en quel mois se déroule ces événements :



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_





## 7 astuces simples pour mieux s'endormir le soir :

### 1. Buvez du thé

*Boire du thé peut vous aider à vous relaxer avant d'aller vous coucher*

### 2. Lisez un livre

*Apaisez votre esprit en lisant un livre*

### 3. Mangez un morceau

*Le miel, les noix et les produits laitiers contiennent des nutriments favorisant l'endormissement*

### 4. Etirez-vous

*Les étirements soulagent les douleurs, vous apaisent et vous aident à vous endormir*

### 5. Cachez toutes les lumières

*Les objets électroniques, les lumières de la rue, les réveils etc. toutes ces petites lumières peuvent vous empêcher de vous endormir. Masquez toutes ces sources de pollution lumineuse.*

### 6. Prenez une douche chaude

*Cela détend vos muscles*

### 7. Diner plus tôt

*Se coucher avec l'estomac plein peut rendre la position allongée inconfortable. Diner léger et plus tôt.*



---

16 SEPTEMBRE 1908

---

*Fondation de la  
compagnie General  
Motors par William  
Crapo Durant,  
constructeur automobile  
de Détroit dans le  
Michigan, aux Etats-  
Unis d'Amérique. Le  
constructeur deviendra le  
plus grand constructeur  
automobile au monde  
entre 1931 et 2005.*



Fondation  
Maison des Champs



## Thème du jour : la mémoire

**Consigne** : Voici des affiches de films, lesquels ?



1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

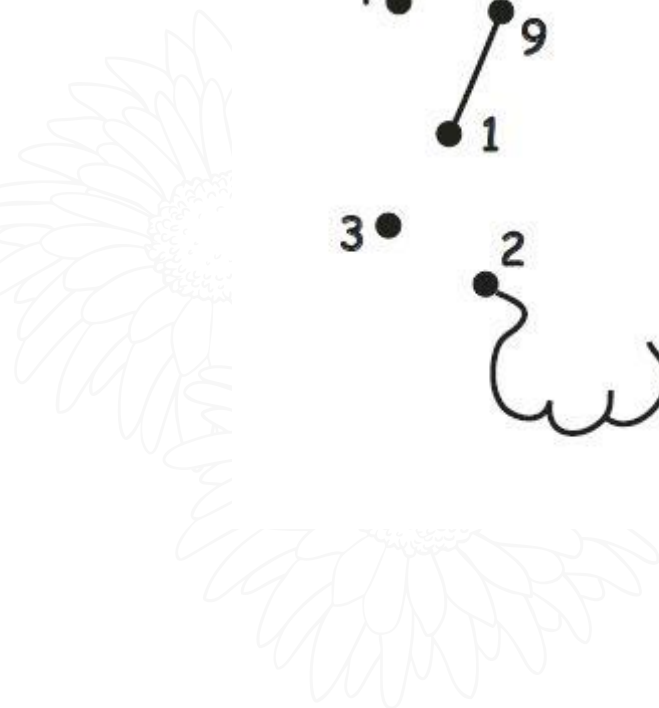
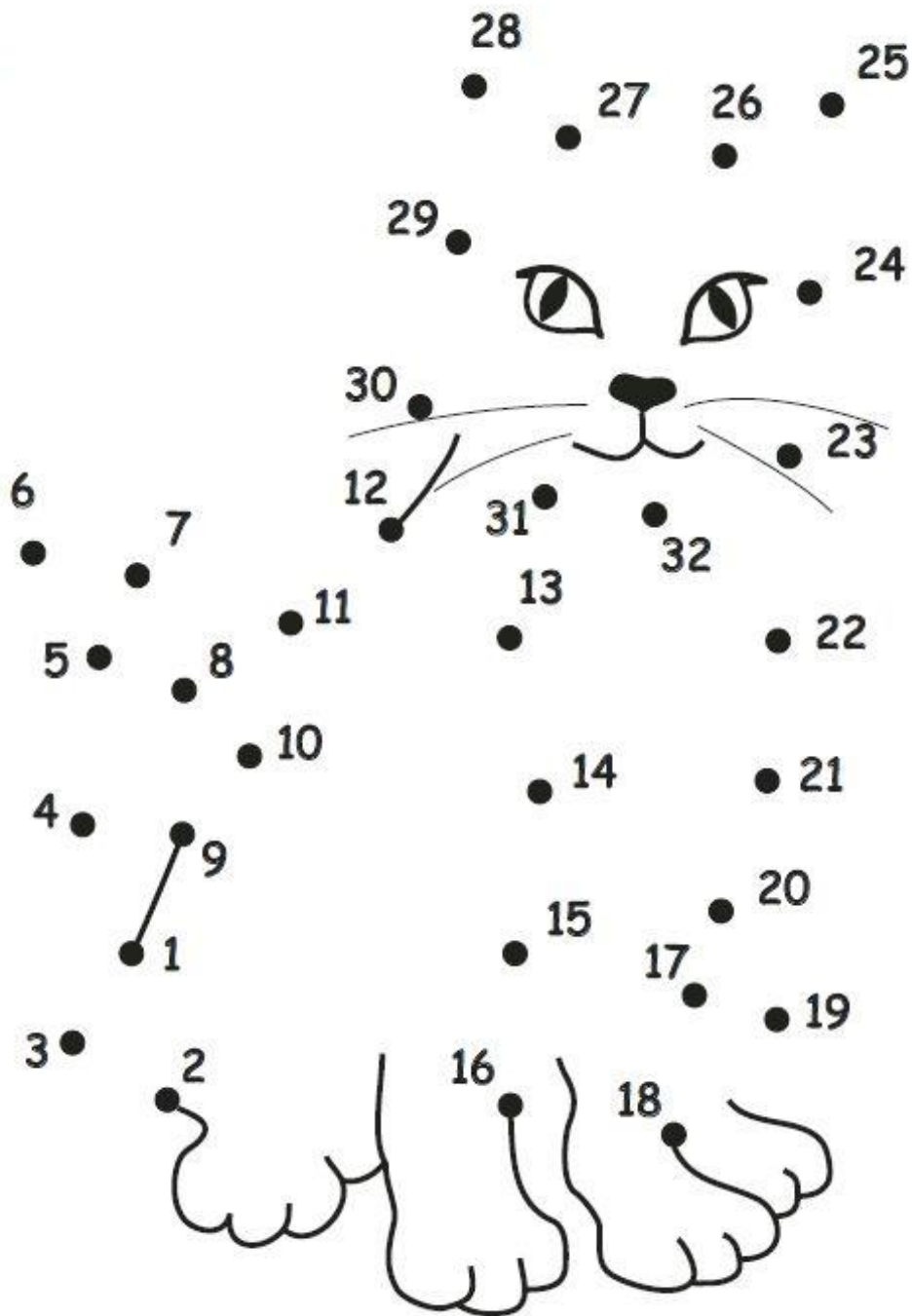
Réponses : 1. fanfan la tulipe 2. jeux interdits 3. touchez pas au Grisbi 4. Et Dieu créa la femme





## Thème du jour : l'attention

**Consigne** : Reliez les points de 1 à 32



*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 :*

*langage écrit*

- 3 choses que vous trouvez agaçantes :

- 3 traits de caractère qui vous définissent :

- 3 aliments que vous n'aimez pas manger :

- 3 pays que vous aimeriez visiter :

3 choses inutiles :

3 villes en France où vous auriez aimé habiter :

- 3 choses silencieuses :

- 3 choses ennuyeuses :

- 3 choses que vous regrettez :

- 3 choses qui vous rendent heureux :

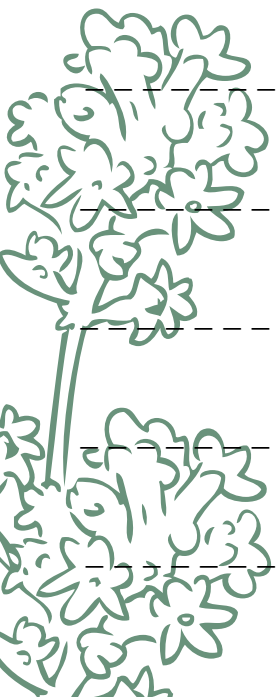
- 3 musiciens célèbres :

- 3 choses dont l'odeur est agréable :

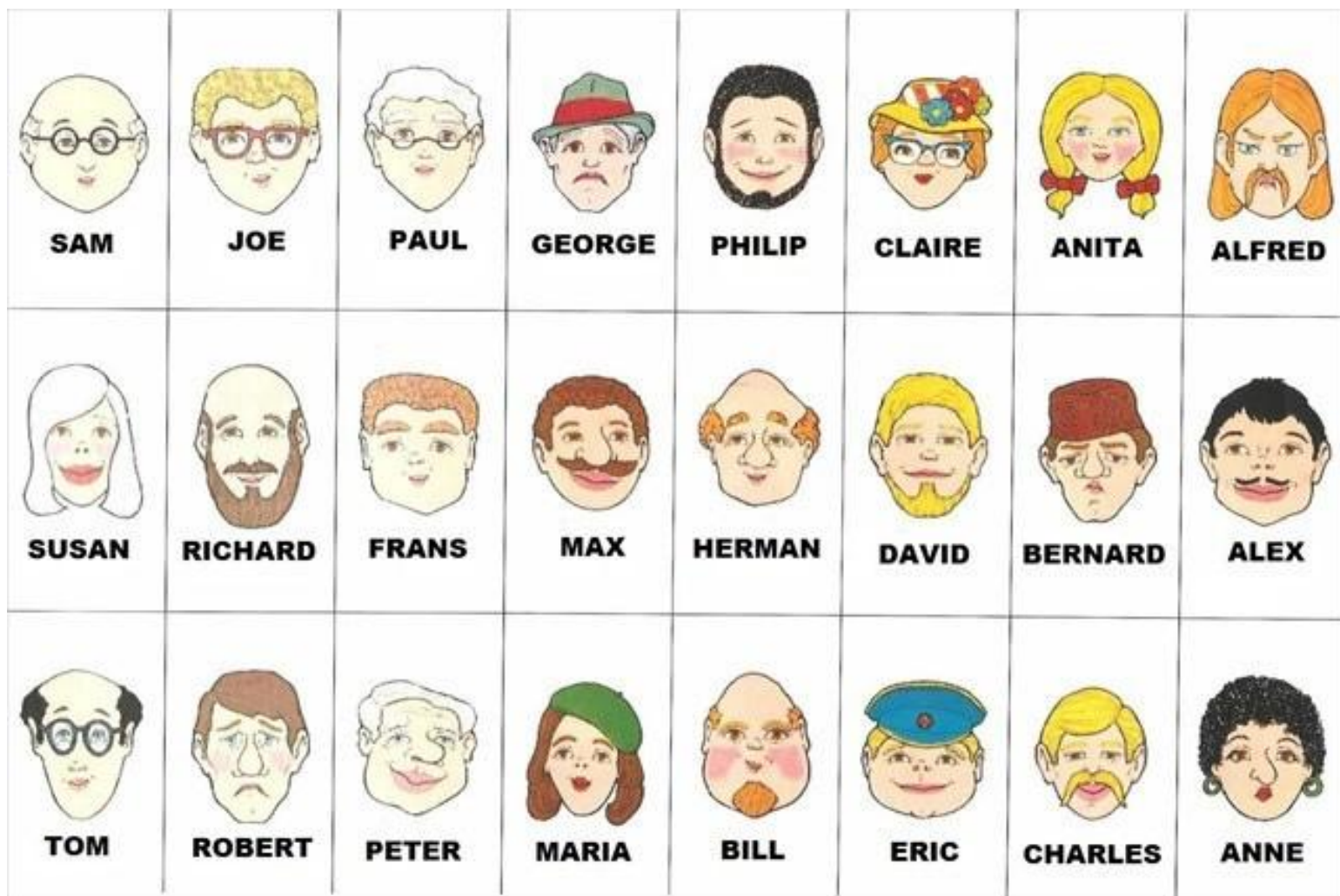
- 3 noms de journaux français :

- 3 métiers qui sont risqués :

- 3 choses ou personnes que vous trouvez drôles :



*Thème du jour : raisonnement*



**Consigne** : Trouvez la personne que l'on cherche en fonction des indications suivantes (Astuce : éliminez en barrant au fur et à mesure des indications).

- nous cherchons un homme
- il ne porte pas de lunette
- il a une moustache
- Il semble mécontent
- Il est roux



*Thème du jour : organisation temporelle/planification*

**Consigne** : pouvez-vous remplir le calendrier selon les informations ci-dessous :

- rendez-vous chez le docteur DUPONT vendredi 14 à 17h30
  - Jour de marché le mercredi et jeudi place du Tertre
    - Penser à acheter des oranges au marché
  - Aller chercher Murielle à la gare du Nord lundi à 10h30
    - Rendez-vous chez le dentiste le Mardi 11 à 14h30
      - Gymnastique douce tous les jeudis matins

**LUNDI 10**

**MARDI 11**

**MERCREDI 12**

**JEUDI 13**

**VENDREDI 14**

**SAMEDI 15**

**DIMANCHE 16**





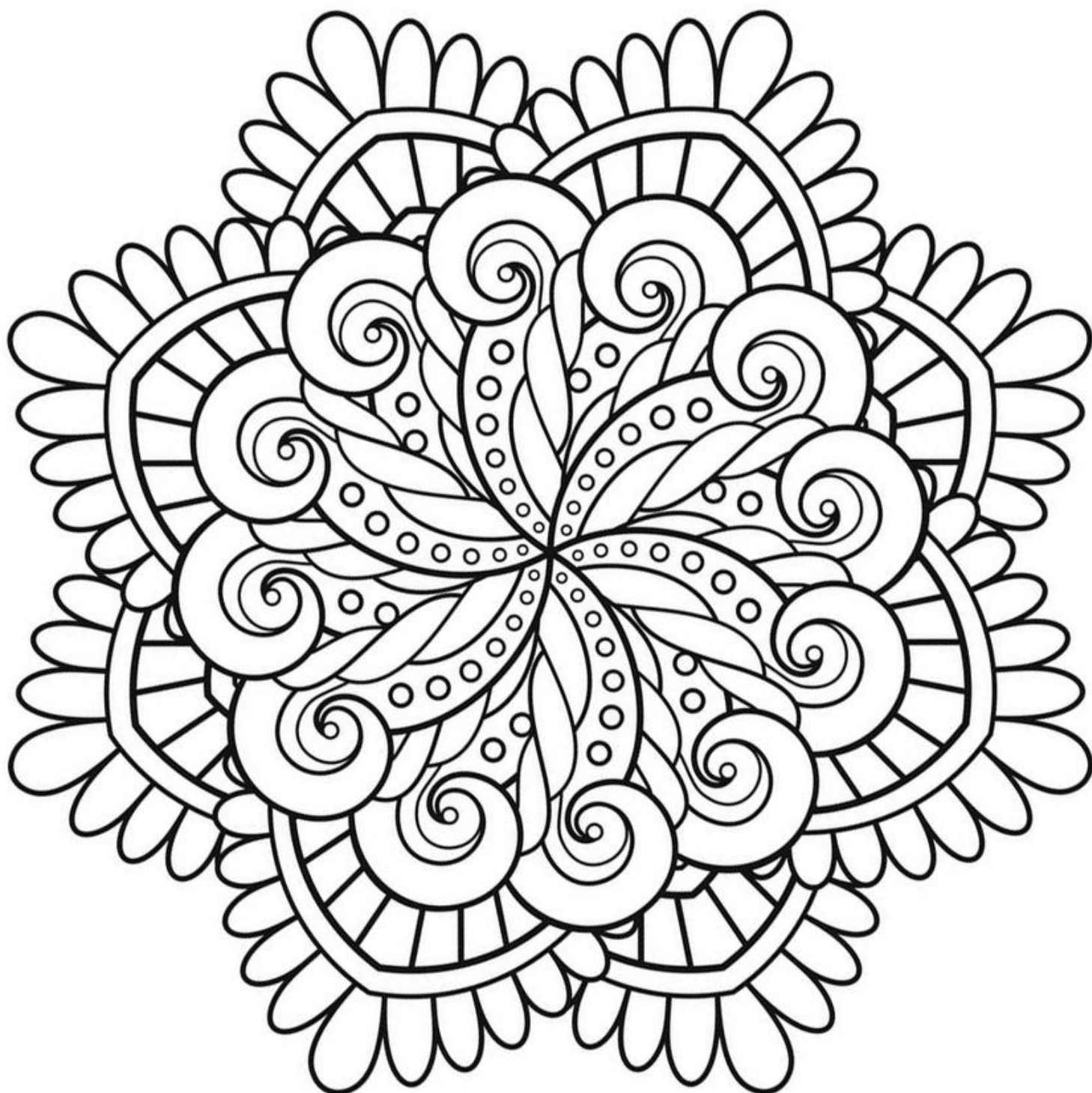
---

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE 2020 - ST DAVY

---

## DETENTE !

*Prenez plaisir à colorier ce mandala en toute sérénité...*





---

21 SEPTEMBRE 1961

---

*A seulement 18 ans,  
Johnny Hallyday fait  
salle comble pour  
son premier concert  
à l'Olympia.*



## Thème du jour : la mémoire



### Connaissez-vous bien Paris ?

**1- connaissez-vous le nom du fleuve qui traverse la capitale ?**



**2. Combien de célèbres monuments Parisien pouvez-vous citer ?**

**3. Quel surnom donne-t-on à la ville de Paris ?**

a. La ville dorée    b. la ville lumière    c. la ville éternelle

**4. Combien y-a-t'il d'arrondissement ?**

**5. Comment se nommait Paris à la période Romaine ?**

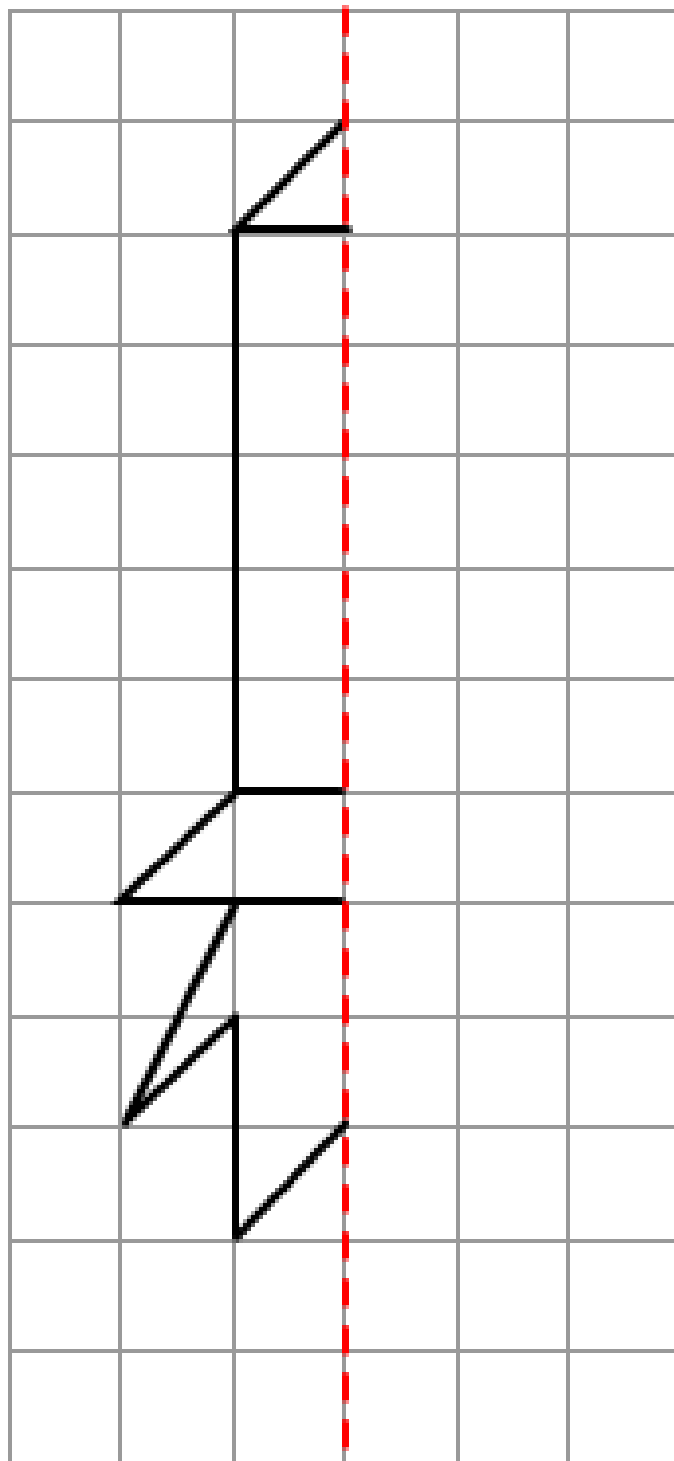
a. Iugdunum    b. Massilia    c. Lutèce



Réponses : 1. la Seine / 2. la tour Eiffel, le sacré cœur, l'arc de triomphe etc. / 3. la ville lumière / 4. 20 arrondissements / 5. Lutèce

*Thème du jour : organisation spatiale*

**Consigne** : Reproduisez de manière symétrique le dessin ci-dessous :





## Thème du jour : exercices de coordination



En position assise : Levez simultanément le bras gauche de côté en levant le genou droit. Relâchez. Levez simultanément le bras droit de côté en levant le genou gauche. Alternez ces deux mouvements.




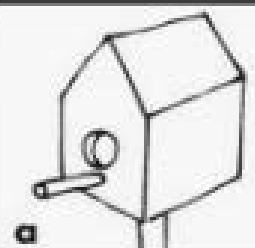

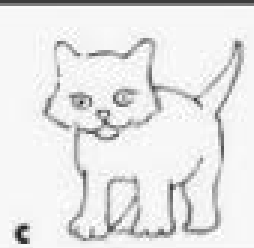

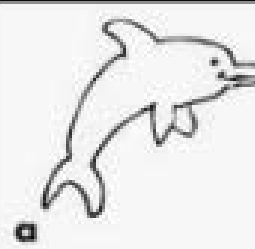

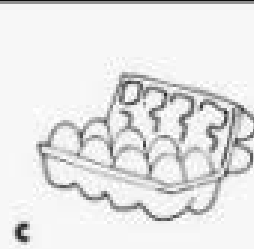
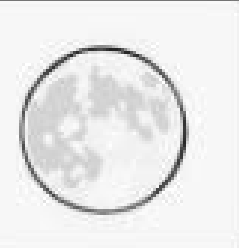
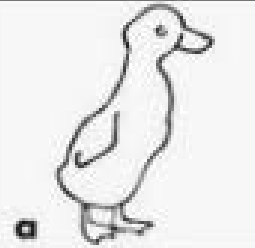

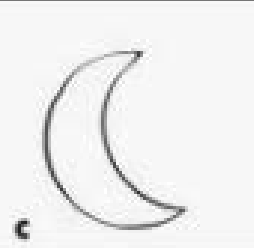
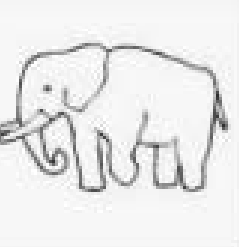
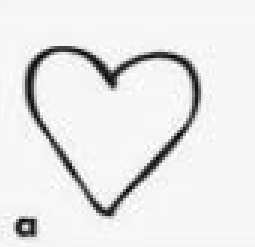




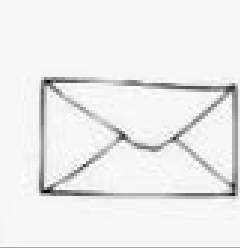

En position assise : Placez les mains sur les cuisses, une paume vers le haut et une paume vers le bas. Dans un mouvement alterné, inversez la position de vos mains. Augmentez progressivement la cadence.



# Thème du jour : langage et raisonnement

**Consigne** : Entourez l'image a., b. ou c. qui a quelque chose en commun avec la première image :

Exemple :

1				
2				
3				
4				
5				





## Thème du jour : Attention

**Consigne** : Dans chaque case se trouve un mot ou une image en double : pouvez-vous les trouver ?

éléphant **PERRUCHE** chat **cheval**  
perroquet chien **éléphant**

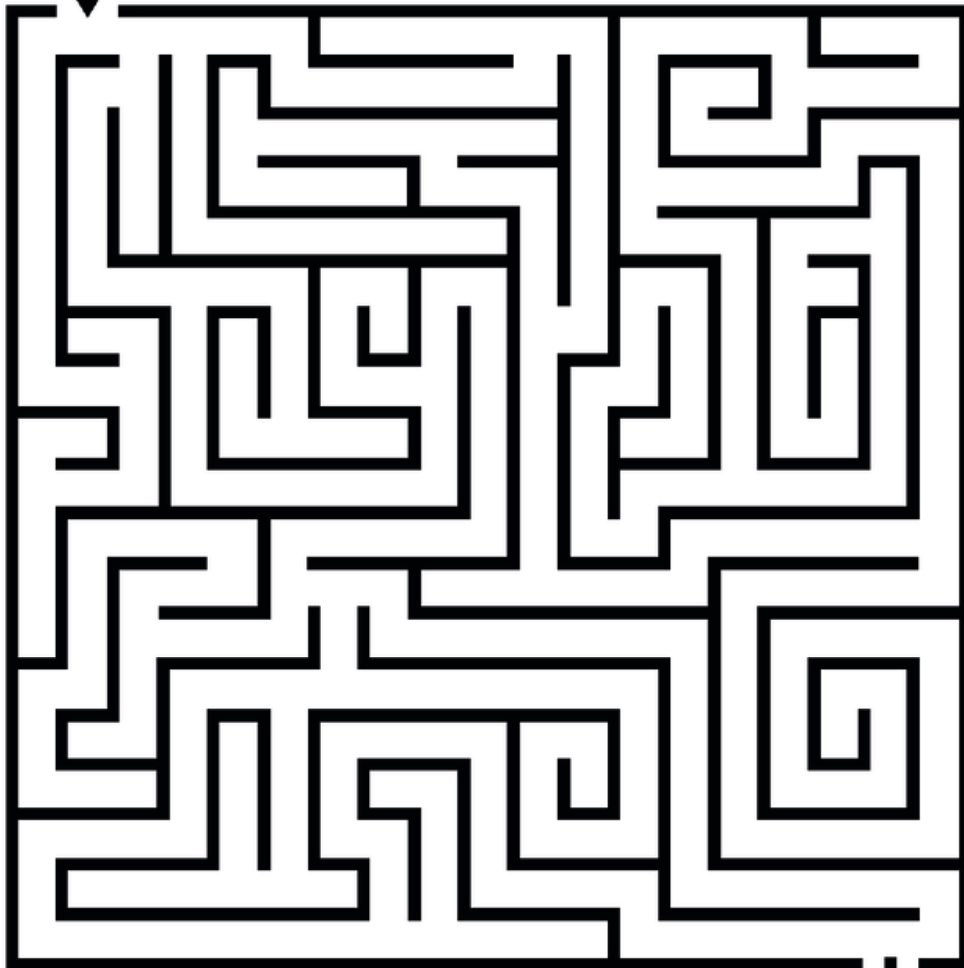
travailler manger travailler CUISINER  
**DESSINER** ronfler  
voler **DORMIR** **RÊVER**

Réponse : la deuxième fleur en partant de la gauche / éléphant / sandwich / travailler

*Thème du jour : organisation spatiale*

**Consigne** : En partant de la flèche "départ",  
retrouvez la sortie jusqu'à la flèche "arrivée".

Départ



Arrivée





Il est recommandé de boire entre **1.5L et 2L** d'eau par jour pour être en bonne santé... mais nous sommes nombreux à ne pas réussir à boire autant ! Ce schéma peut vous aider à vous hydrater correctement :





---

29 SEPTEMBRE 1964

---

*Mafalda, personnage de la BD du même nom, est créée par Quino. Très mature et pessimiste sur le plan politique, elle a pour ambition de changer le monde en devenant haut fonctionnaire international.*



LUNDI 28 SEPTEMBRE 2020 - St Venceslas

*Thème du jour : la mémoire*  
Qui sont-ils ?



a. \_\_\_\_\_



b. \_\_\_\_\_



c. \_\_\_\_\_



d. \_\_\_\_\_



e. \_\_\_\_\_



f. \_\_\_\_\_

Réponse : a. Brigitte Bardot / b. Louis de Funès / c. François Mitterrand /  
d. Dalida / e. Luis Mariano / f. Claude François



## *Thème du jour : l'attention*

**Consigne** : comptez le nombre total de "p"

Astuce : barrez ligne par ligne

p d d b p b p b b b d b p b p d b p b b d p  
b p d d d b p b p b b p p b p b p p b p p d  
d b d b d b p d p d p b d p b d d b d p b p  
d p b d p d b b p d p b p p p b p p d d d b  
p b p d p b p b p p d b p p d b p p b p d p  
p d b p d b p b p d b p p d b p p d p d b b  
b d d p b d p b b p b p d b p b b p b b p p  
b b p p b b p p b d p d d b p p b d d p b b  
p d b p p b d b p p b b d p p d p b p p b d  
p d b b b d p p d b p p p p d d b p b p b p



## *Thème du jour : gymnastique douce*

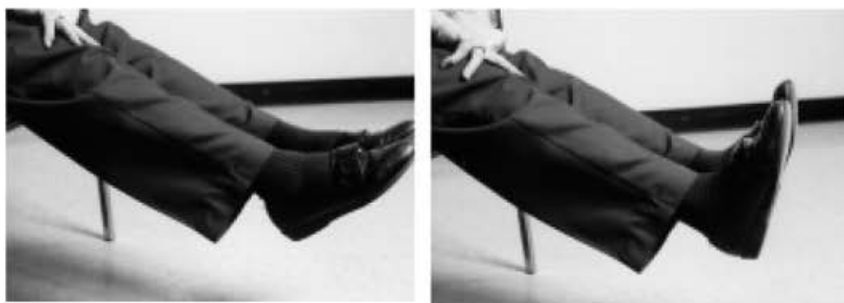
Mobilité du corps : exercices pour réveiller le corps tout en douceur !



Lentement, baissez et levez la tête (comme pour dire "oui" de la tête)



Pencher la tête de gauche à droite en amenant les oreilles vers chaque épaule



Pliez et dépliez les genoux. Puis pointez et tirez les pieds

**Répétez 5 à 10 fois chaque mouvement**

*C'est terminé ! On se retrouve le  
mois prochain en octobre pour  
un nouveau livret d'activité,  
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