

# LIVRET D'ACTIVITÉS

## AVRIL 2024



# Sommaire

## Calendrier et actualités

Actualités du mois d'avril 2024 ----- p. 4-6

## Se creuser les méninges

Des exercices à utiliser comme bon vous semble pour stimuler la mémoire, la réflexion mais aussi votre sens artistique ou encore votre imagination...

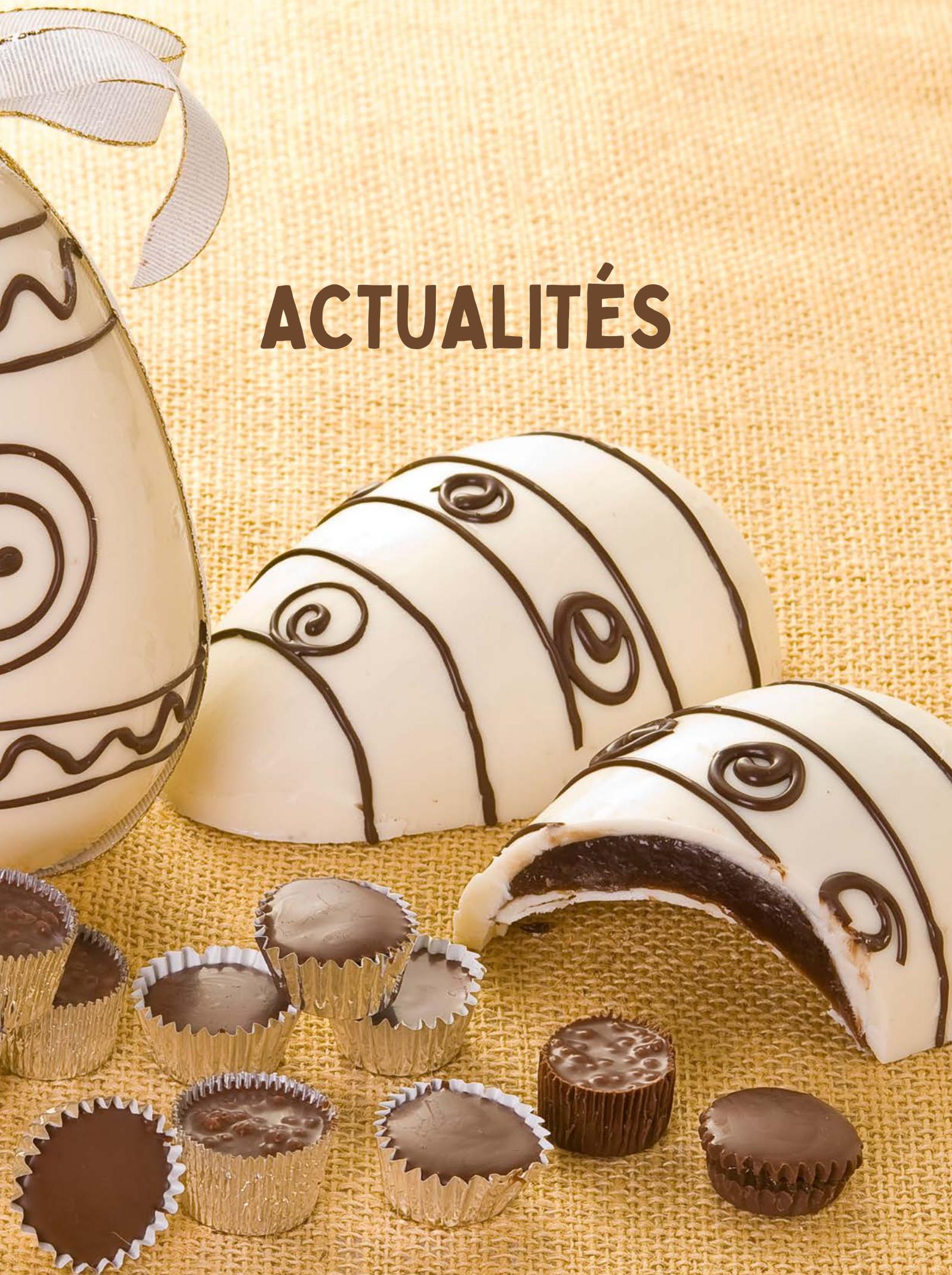
**p. 7-21**

<b>Bien dans mon assiette</b> .....	<b>p. 22</b>
Les légumes du mois .....	<b>p. 23</b>
Recette .....	<b>p. 24-25</b>

## **Le dossier du mois**

**p. 26-32**

# ACTUALITÉS



# Événements en AVRIL



## POISSON D'AVRIL

Un poisson d'avril est une plaisanterie ou une farce que l'on fait le 1er Avril à ses connaissances, à ses amis et à sa famille, ou de leur mettre un poisson dans le dos.

Et vous quel sera votre poisson d'Avril ?



## Jeudi 4 AVRIL



Visite guidée du musée des ARTS FORAINS  
proposée par la ville de Vitry-sur-seine

Prix: 27 euros

# 1er AVRIL : lundi de Pâques

Pâques célèbre la résurrection du christ. C'est une fête catholique.

C'est un jour où il est bon de cuisiner l'agneau pascal, de se retrouver en famille ou entre amies(is).



Mais aussi le moment de la chasse aux œufs en chocolat.



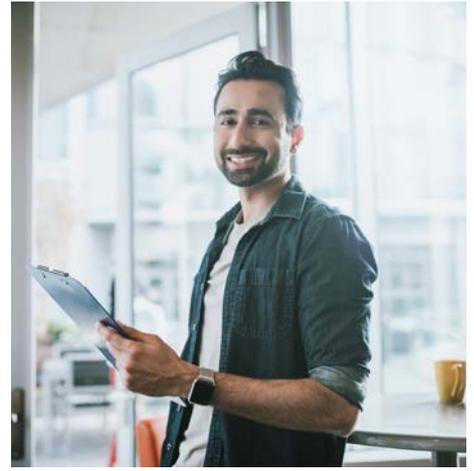
# POUR SE CREUSER LES MÉNINGES



# Mémorisez les visages



**Claire**  
**Prof de sport**



**Vincent**  
**Comptable**



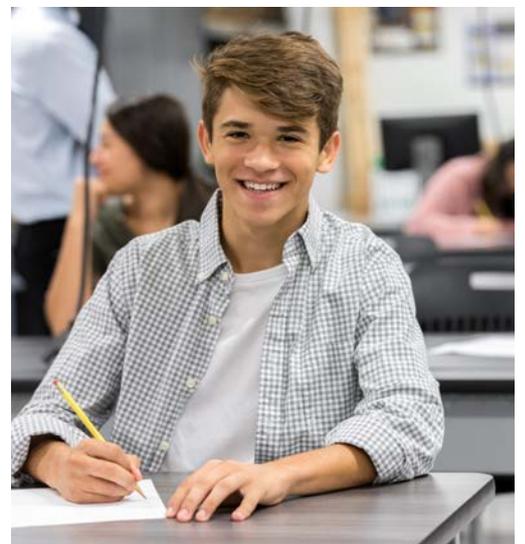
**Paul**  
**Coiffeur**



**Lila**  
**Directrice**

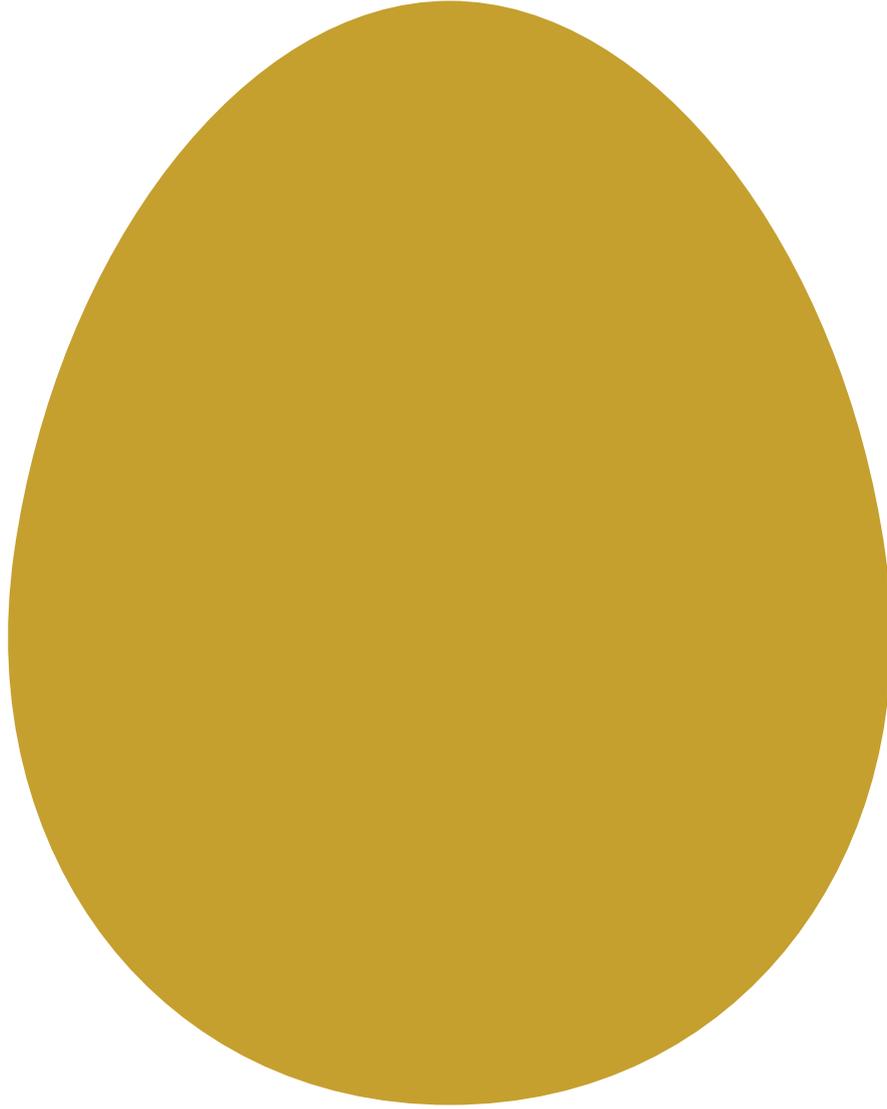


**Maëva**  
**Médecin**



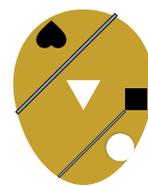
**Julien**  
**Collégien**

# Décorez l'œuf de pâque



## Consigne:

1. Dessiner un rond en haut à gauche de l'œuf
2. Dessiner un triangle au milieu de l'œuf
3. Dessiner un carré de façon à ce qu'il soit placé en bas du rond et à gauche du triangle
4. Dessiner un cœur en bas à droite de l'œuf
5. Tracer un trait partant du carré, et passant entre le rond et le triangle
6. Tracer un trait passant entre le triangle et le cœur



# Trouvez le bon œuf !



## Consigne:

Pour trouver le bon œuf, retenez les 4 éléments que vous devrez trouver sur votre chemin :

1. un arbre
2. une balançoire
3. une maison
4. un lapin

réponse: jaune à fleur blanche

# Réécrire les prénoms et les professions des 6 personnes vues précédemment



.....  
.....



.....  
.....



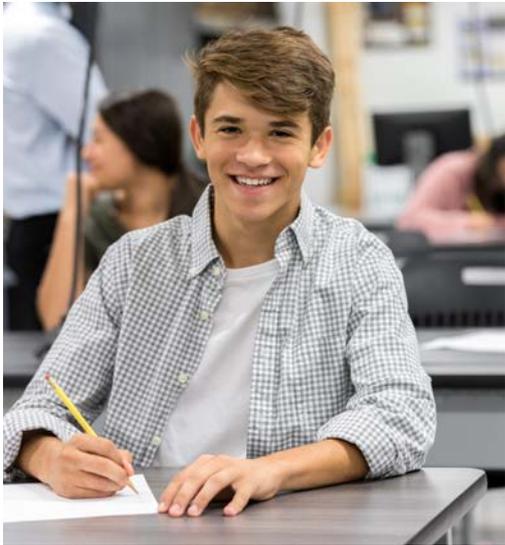
.....  
.....



.....  
.....



.....  
.....



.....  
.....

# Le monde en désordre

HONGRIE

ALGERIE

FINLANDE

COLOMBIE

TOGO

GUINEE

MALI

ANDORE

GUATEMALA

PEROU

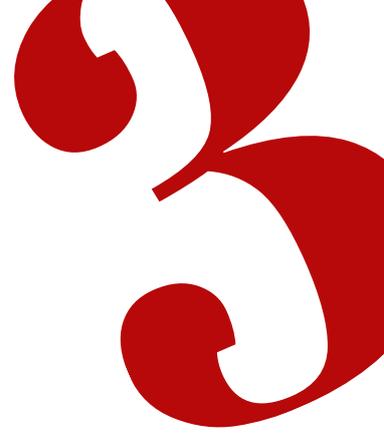
ILES CANARIES

SOMALIE

# Classez les pays ci-dessous par continent :

<b>Continent 1 :</b> .....	<b>Continent 2 :</b> .....	<b>Continent 3 :</b> .....

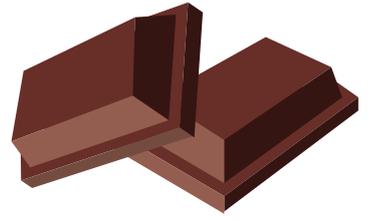
# Chiffres flechés



<b>10</b>	<b>-3</b>		<b>+2</b>
			<b>-7</b>
	<b>+1</b>		
<b>+3</b>			
	<b>-2</b>		<b>= .....</b>



**Citez 4 différents types de chocolat**



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Trouvez 3 animaux qui pondent des œufs**



- 1.
- 2.
- 3.

**Trouvez 3 activités à faire à Pâques**



- 1.
- 2.
- 3.

# Mémorisez la langue des signes

Reproduisez en langue des signes les phrases suivantes:

- Qu'en penses tu ? :



- Ne monte pas la haut ! :



(non de la main)

Maintenant que tu as mémorisé, caches les images et reproduit les mouvements !

**Question bonus :**



1. Quelle signe fait-on pour dire bonjour ?
2. Quelle signe fait-on pour dire merci ?

# Jeu de MEMORY à imprimer



A vos crayons !



# Et à découper





# Souvenirs

*Qu'aimez-vous faire au printemps?*

*Racontez votre plus beau fou rire.....*

# BIEN DANS MON ASSIETTE



# Les fruits et légumes du mois d'avril

Asperge

Artichaut

Poivron

Rutabaga

Patate douce

Betterave

Morille

Concombre

Courgette

Panais

Blette

Topinambour

Brocolis

Cresson

Epinard

Endive

Carotte

Petit pois



Mangue

Fraise

Ananas

Poire

Pomelo

Pomme

Kiwi

Orange



# Le chocolat

Contrairement aux idées reçues, le chocolat noir, le chocolat au lait et le chocolat blanc ont un apport calorique assez équivalent : de 500 à 550kcal pour 100g.

A consommer donc avec modération : 1 à 2 carrés par jour.

C'est leur composition qui change. Le chocolat noir est par exemple plus riche en lipides que le chocolat au lait ou le chocolat blanc mais moins riche en sucres.

De part sa richesse en polyphénol, le chocolat possède un fort pouvoir antioxydant : 2 à 3 fois plus que le thé vert ! Il a un effet protecteur sur le système cardiovasculaire et améliore les capacités cognitives.

Excellente source de magnésium, il aide à lutter contre le stress et la fatigue.

Enfin, il contient du tryptophane, qui se transforme en sérotonine dans l'organisme apportant une sensation de bien-être et d'apaisement.

Le chocolat tire ses vertus nutritionnelles du cacao. Plus le chocolat est riche en cacao plus il aura d'atouts nutritionnels.

# Fondant au chocolat

## Ingrédients :

- 4 oeufs
- 80g de sucre en poudre
- 80g de beurre
- 50g de farine



## Les étapes :

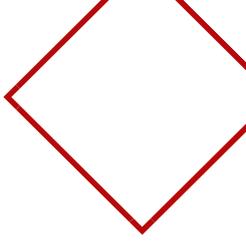
- 1/Préchauffez le four à 200°C
- 2/Faites fondre le chocolat et le beurre coupé en morceaux au bain marie ou au micro-ondes.
- 3/ Dans un saladier, mélangez le sucre et les œufs.
- 4/ Ajoutez la farine petit à petit tout en mélangeant. Puis ajoutez le chocolat fondu et mélangez.
- 5/ Beurrez et farinez votre moule.
- 6/ Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 11 minutes.

Ne vous inquiétez pas si le gâteau ne paraît pas assez cuit à la sortie du four. C'est normal. Attendez qu'il refroidisse pour le démouler.

# DOSSIER DU MOIS



# Vive les motifs et les couleurs

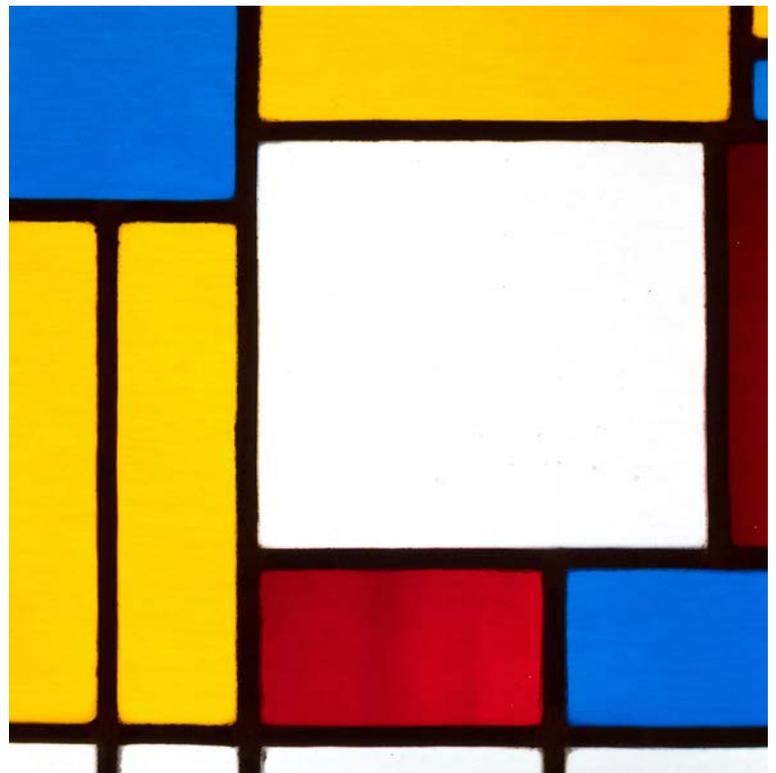


Formes géométriques, fleurs, éléments ethniques, les motifs sont intemporels dans le domaines des arts plastiques.

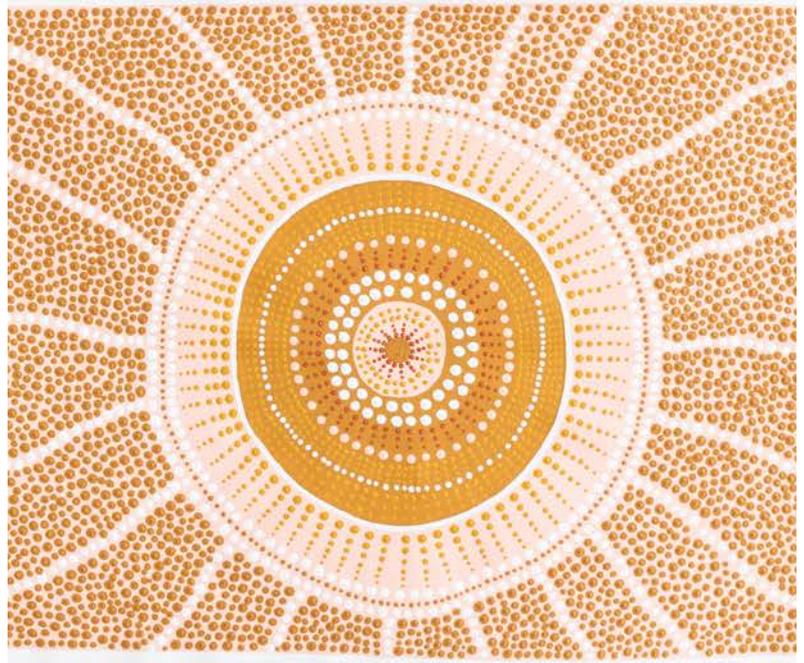
Le motif est une source riche d'imagination et de création infini pour les artistes.

Par exemple, Pieter Mondrian a principalement travaillé autour de formes linéaires et de couleurs primaires lors de sa carrière.

*Notamment, la composition en rouge, jaune, bleu et noir (1921) est rendue célèbre dans le monde de l'art Moderne.*



Les motifs se retrouvent surtout dans l'art traditionnel et l'artisanat de nombreuses cultures et ethnies à travers le monde.



Motif traditionnel  
océanique



Motif traditionnel  
orientaux



Motif traditionnel  
Japonnais

**Et vous quel motif vous inspire le plus ?  
Laissez vous guider par votre créativité pour réaliser vos  
propres motifs !**

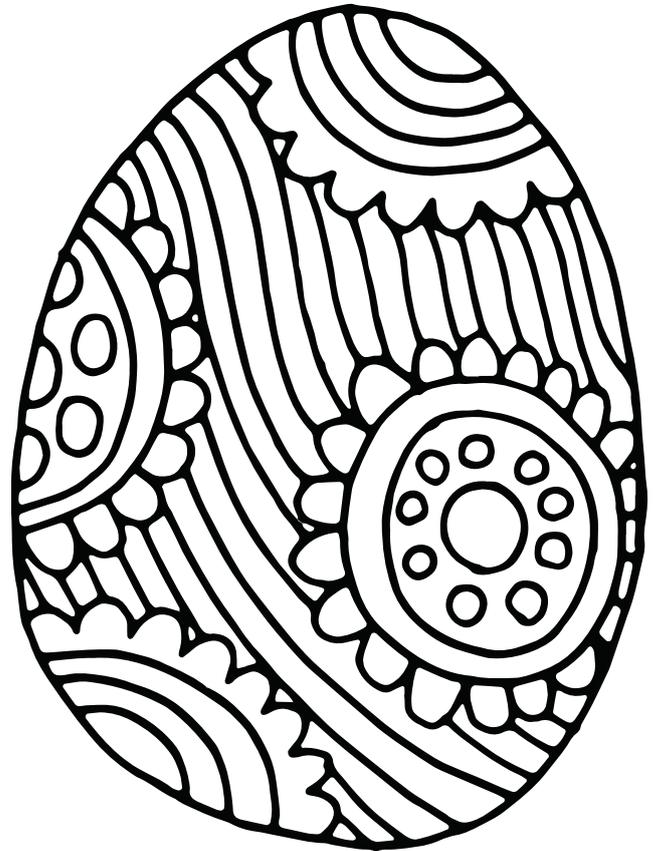
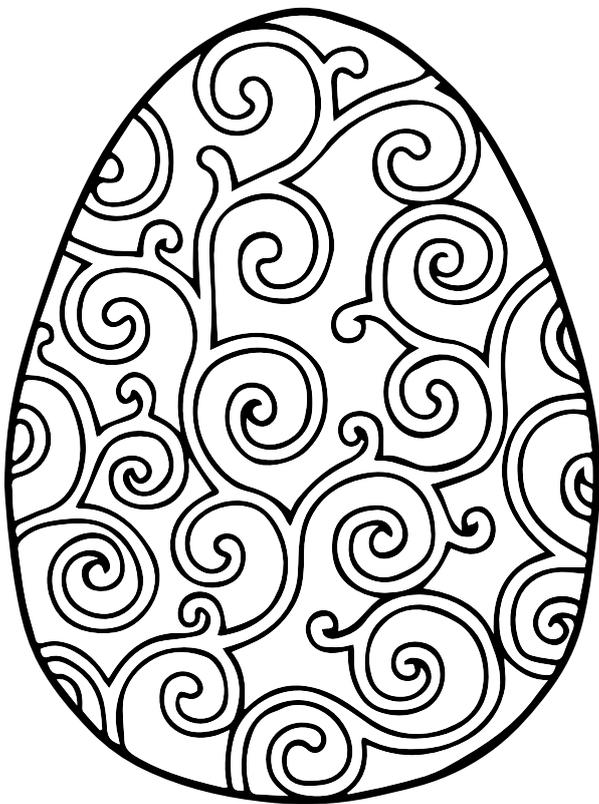
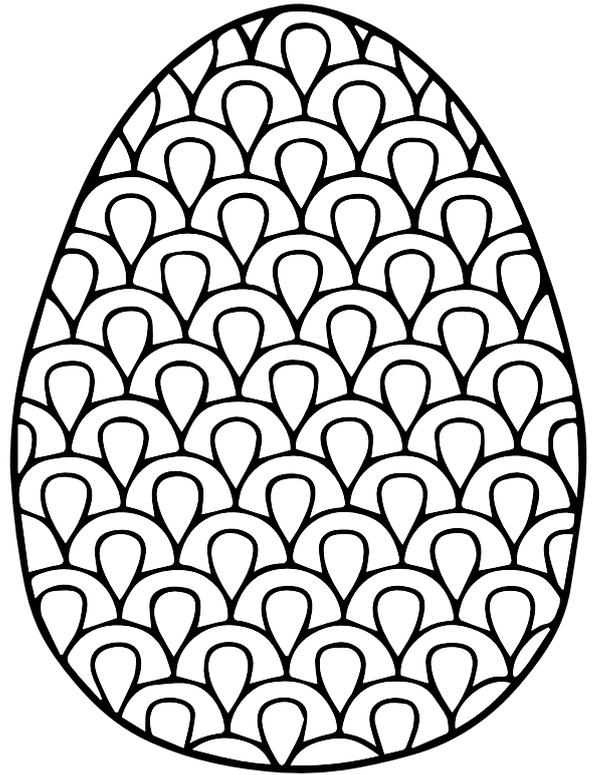
# Oeufs de Pâques en métal repoussé



## Amusez vous aussi avec les motifs !!

- Prenez un modèle d'œuf ci-dessous et positionner le sur une feuille de métal repoussé
- Repassez chaque trait à l'aide d'un stylo Bic ou d'un crayon à papier, le relief apparaîtra.
- Vous pouvez ensuite le découper et le coller sur le support papier de votre choix pour créer une carte de vœux à offrir, un marque page ou une jolie décoration murale.

Vous pouvez trouver le métal repousser dans des magasins de loisirs créatifs ou utiliser plusieurs couches de papier aluminium.



# Un après-midi à ÂGES ET VIE

Le dispositif des aidant.es  
d'ÂGES ET VIE  
vous propose une rencontre  
à partir du thème :

**BIEN VIVRE AU DOMICILE :**

**ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Mardi 23 AVRIL 2024  
de 14h00 à 16H30

MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE  
36 rue Audigeois  
Vitry-Sur-Seine

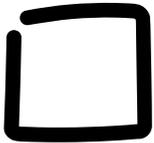


01.46.81.15.35

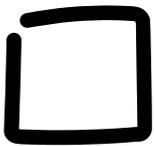
[marie.bonnet@agesetvie.fr](mailto:marie.bonnet@agesetvie.fr)

# Quels sont vos besoins ?

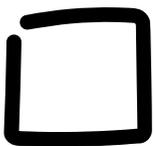
Et pour nos prochaines dates de rencontres  
Sélectionnez le(s) thème(s) de votre choix :



**Questions administratives, d'accès aux droits**



**Questions pour prendre soin de soi**



**Questions sur la maladie de votre proche**

Autres questions: \_\_\_\_\_