



LIVRET D'ACTIVITÉS

DÉCEMBRE 2023

Numéro 70



Sommaire

Calendrier et actualités

Actualités du mois décembre ----- 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. 7-20



Bien dans mon corps et dans mon assiette

Fruits et légumes du mois

p. 21

Bûche à la crème de marrons

p. 22-23

3 exercices pour travailler
son équilibre au quotidien

p. 24-25

Le dossier du mois

Etoile de Noël

p. 26-29





ACTUALITES

Événements en décembre

Les marchés de Noël

Village de Noël de Thiais

Du vendredi 15 au dimanche 17 Décembre,
A la Mairie.

Marché de Noël de Choisy-le-Roi

Du vendredi 15 au dimanche 17 Décembre,
Au parc de la Mairie.

Marché de Noël de Villejuif

Du samedi 16 au dimanche 17 Décembre,
Rue Lebigot et rue Jean Jaurès.





Le saviez-vous ?

Les vitrines de Noël existent depuis plus de 100 ans en France. Inspirées des grandes boutiques américaines, cette tradition s'est rapidement développée dans les commerces français.

Cette année encore les grandes galeries des Boulevards Haussmann et bien d'autres se transforment pour célébrer la fête de Noël.

Notamment, les **Galeries Lafayette** animent leur vitrines autour du thème "Noël de mes rêves".

De même, le **Printemps** propose un thème concernant les vœux et tous particulièrement sur "Un Noël en papier pour des vœux exaucés."

Enfin la **Samaritaine** dévoile un spectacle autour d'un "Noël gourmand" pour les plus petits comme pour les plus grands !

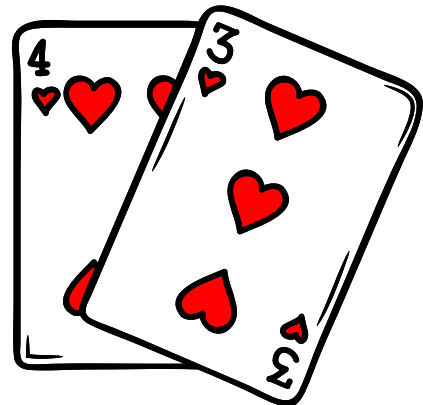
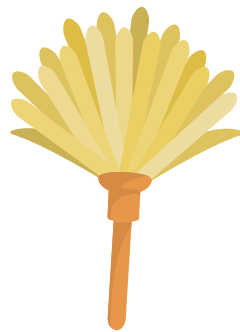
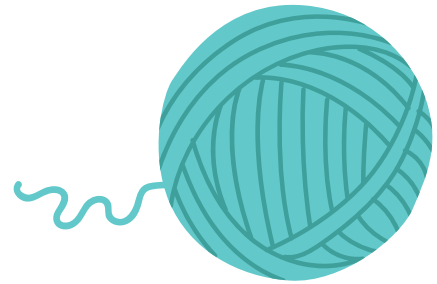
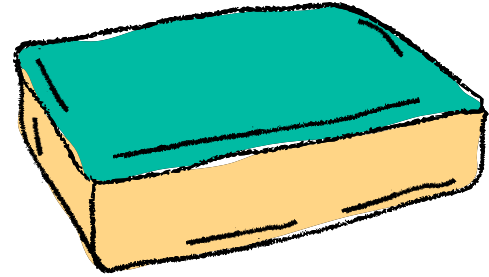


POUR SE CREUSER LES MENINGES



Attention

Barrez les objets dont une aide - ménagère n'a pas besoin pour travailler



Langage

Entourez la proposition qui complète bien les phrases

J'aime aller à la plage et regarder la

Mer

Route

Il a bu trop d'alcool, il est

Chatouilleux

Ivre

Hervé est dans la chambre , silencieux, il est...

Endormi

Fatigant

Il est vingt-trois heures , je vais

Me coucher

Téléphoner

Reliez ces images dans l'ordre chronologique

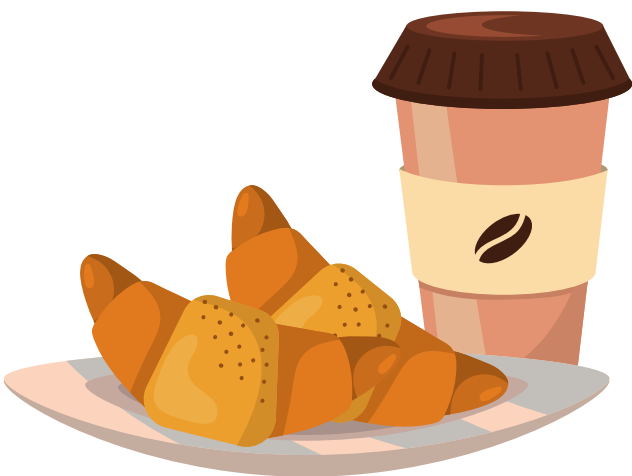
15h00



8h00



6h00



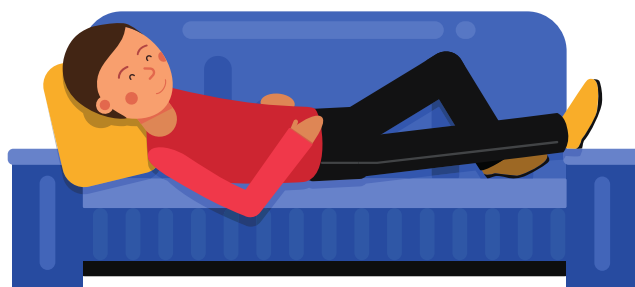
10h00



19h00



13h00



21h00



12h00



Reconstituez les mots en mettant les lettres dans le bon ordre

Petit indice : Ce sont des titres de chanson de NOEL

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

Observez cette image pour répondre aux questions



Qu'y a - t-il entre la boule et le cadeau?

.....

Qu'y ' a-t-il en haut à gauche de l'image?

.....

Qu'y ' a -t-il au centre de la table ?

.....

Qu'y a- t-il en haut à droite de l' image ?

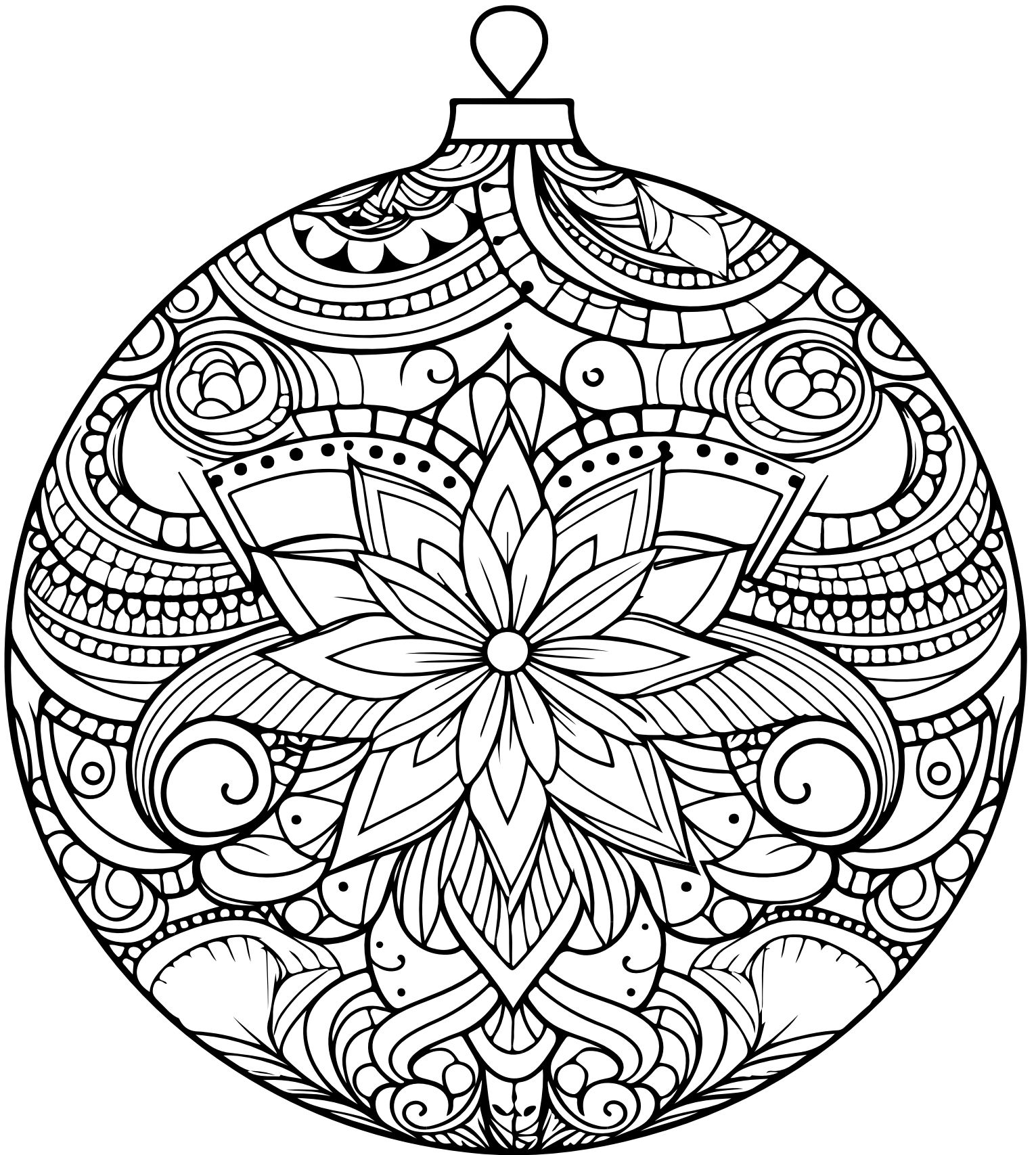
.....

Faut qu'elle "m'aille"

Je les croise, je les saute,
Et hop ! Un jour sur le côté
Par devant, par derrière
A l'endroit, à l'envers
Souplement elles se laissent glisser
Avant de se faire "jeté"
Elles montent dans les rangs
Et je les compte jalousement
Les prenant ensemble avec doigté
Mais attention ! Sans trop les serrer!
Vous l'avez deviné ?



A vos crayons !





Chanson pour les enfants l'hiver

Dans la nuit de l'hiver
Galope un grand homme blanc
C'est un bonhomme de neige
Avec une pipe en bois.
Un grand bonhomme de neige
Poursuivi par le froid.

Il arrive au village.
Voyant de la lumière,
Le voilà rassuré.

Dans une petite maison
Il entre sans frapper ;
Et pour se réchauffer,
S'assoit sur le poêle rouge,
Et d'un coup disparaît.

Ne laissant que sa pipe
Au milieu d'une flaque d'eau,
Ne laissant que sa pipe,
Et puis son vieux chapeau.



Jacques Prevert

Souvenirs



**Comment faites-vous pour
vous réchauffer en hiver?**

Empty rectangular box for writing an answer to the question above.

Large empty rectangular box for writing a response to the question below.

**Racontez votre plus joli souvenir
d'hiver....**

**BIEN DANS MON CORPS
ET DANS MON ASSIETTE**



Les fruits et légumes du mois de Décembre

- anone
- châtaigne
- clémentine
- grenade
- kaki



- litchi
- mandarine
- orange
- poire
- pomelo

- brocoli
- carotte
- céleri branche
- céleri rave
- choux de Bruxelles
- choux fleur
- choux vert
- butternut



- endives
- fenouil
- mâche
- navet
- poireau
- potiron
- radis noir
- rutabaga
- salsifis
- topinambour

Bûche à la crème de marrons

Ingrédients :

Biscuit:

- Farine: 60g
- Maïzena: 40g
- Œufs: 4
- Sucre en poudre: 100g

Crème:

- Crème de marron: 500g
- Mascarpone: 250g
- Brisures de marrons glacés : 200g

Sirop:

- Sucre en poudre: 100g
- Eau: 150ml

Glaçage:

- Chocolat noir: 50g

Les étapes :

Le biscuit:

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume
3. Ajoutez la farine tamisée et la maïzena petit à petit en mélangeant
4. Montez les blancs en neige ferme. Les incorporer délicatement au mélange précédent, à l'aide d'une maryse ou d'une spatule
5. Versez la pâte sur une plaque chemisée de papier sulfurisé et l'étaler pour obtenir un rectangle de 1cm d'épaisseur
6. Enfournez pour 12 min (le biscuit doit se colorer légèrement). A la sortie du four, renversez aussitôt le biscuit sur un torchon propre et humide. Enroulez le biscuit dans le torchon et laisser refroidir.

La crème:

1. Pendant que le biscuit refroidi, mélangez la crème de marrons avec le mascarpone et ajoutez les brisures de marrons glacés.

Le sirop:

Faites bouillir 150 ml d'eau avec 100g de sucre environ 5 min (jusqu'à obtention d'une texture sirupeuse)

Montage:

Une fois le biscuit refroidi:

1. Posez-le sur du film alimentaire et déroulez le délicatement.
2. A l'aide d'un pinceau, imbitez de sirop le biscuit.
3. Étalez les 2 tiers de la crème sur toute la surface du biscuit.
4. Enroulez le biscuit à l'aide du film alimentaire, délicatement et en serrant bien.

Le glaçage:

Faites fondre le chocolat noir au bain-marie. Une fois fondu, mélangez-le au reste de la crème aux marrons.

- Posez la bûche sur le plat de service.
- Étalez le glaçage obtenu régulièrement sur toute la surface de la bûche en lissant. Puis dessinez des stries à l'aide d'une fourchette.
- Placez au réfrigérateur pour 12 heures.

Bonne dégustation !

3 exercices pour : travailler son équilibre au quotidien

- Ne faites pas les exercices seul
- Pensez à bien respirer : expirez sur l'effort!!!
- Si vous ressentez une gêne ou une douleur arrêtez-vous.
- Après les exercices hydratez-vous !



- **Exercice 1:**

Pieds écartés à la largeur des épaules, bras le long du corps, prenez conscience de votre corps.

Portez le poids du corps vers les orteils, sans décoller les pieds, puis vers les talons .

Sentez le mouvement de déséquilibre d'avant en arrière.

Si vous vous sentez à l'aise fermez les yeux.

- **Exercice 2:**

Allégez complètement le poids d'un pied pour pouvoir le soulever du sol , puis le reposer au sol.

Faites la même chose avec l'autre pied .

Refaites cet exercice plusieurs fois et essayez de tenir le plus longtemps possible.

- **Exercice 3 :**

Marchez normalement, à grands pas , à petits pas , en montant les genoux, en arrière, normalement et en fermant les yeux.



DOSSIER DU MOIS

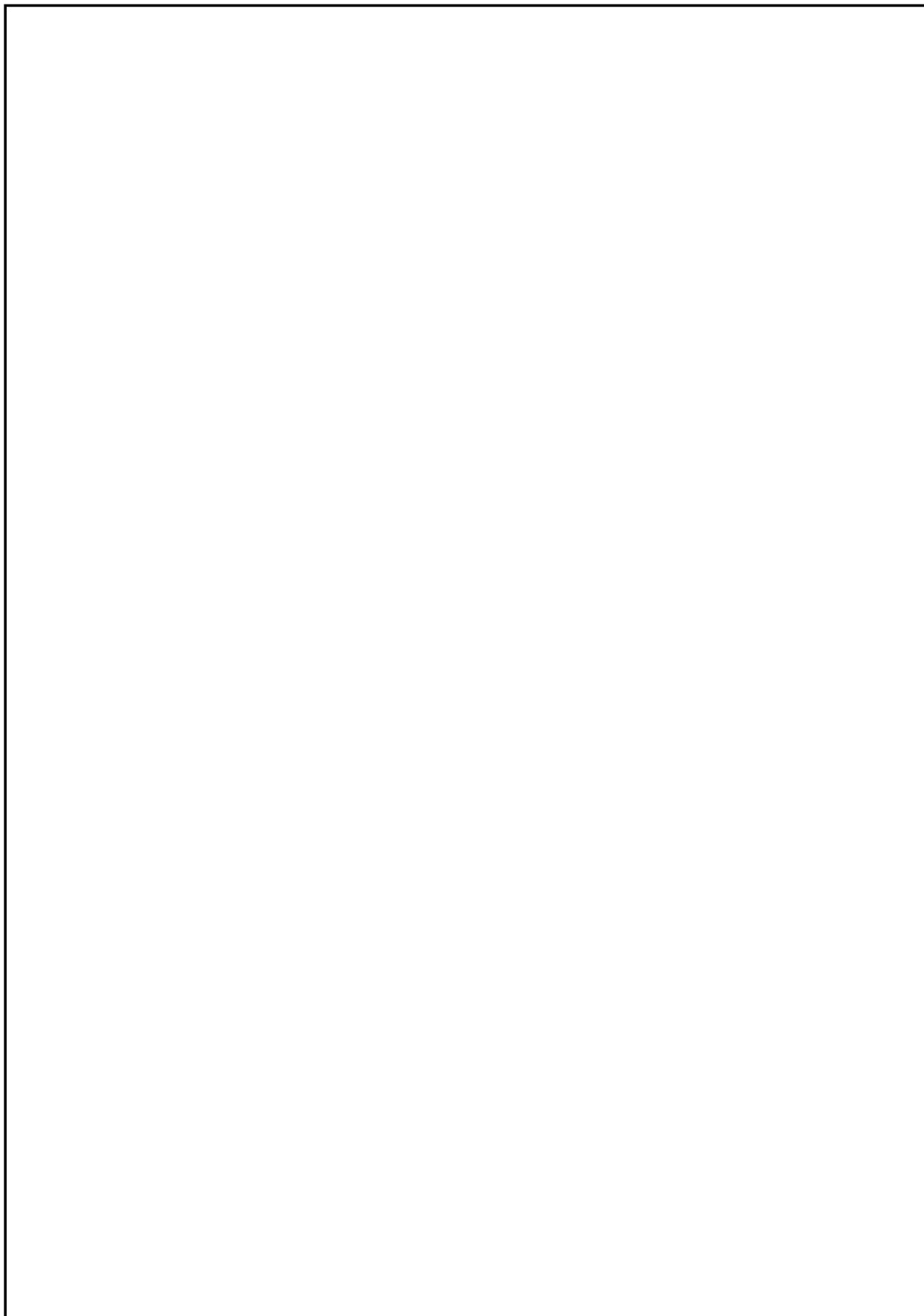


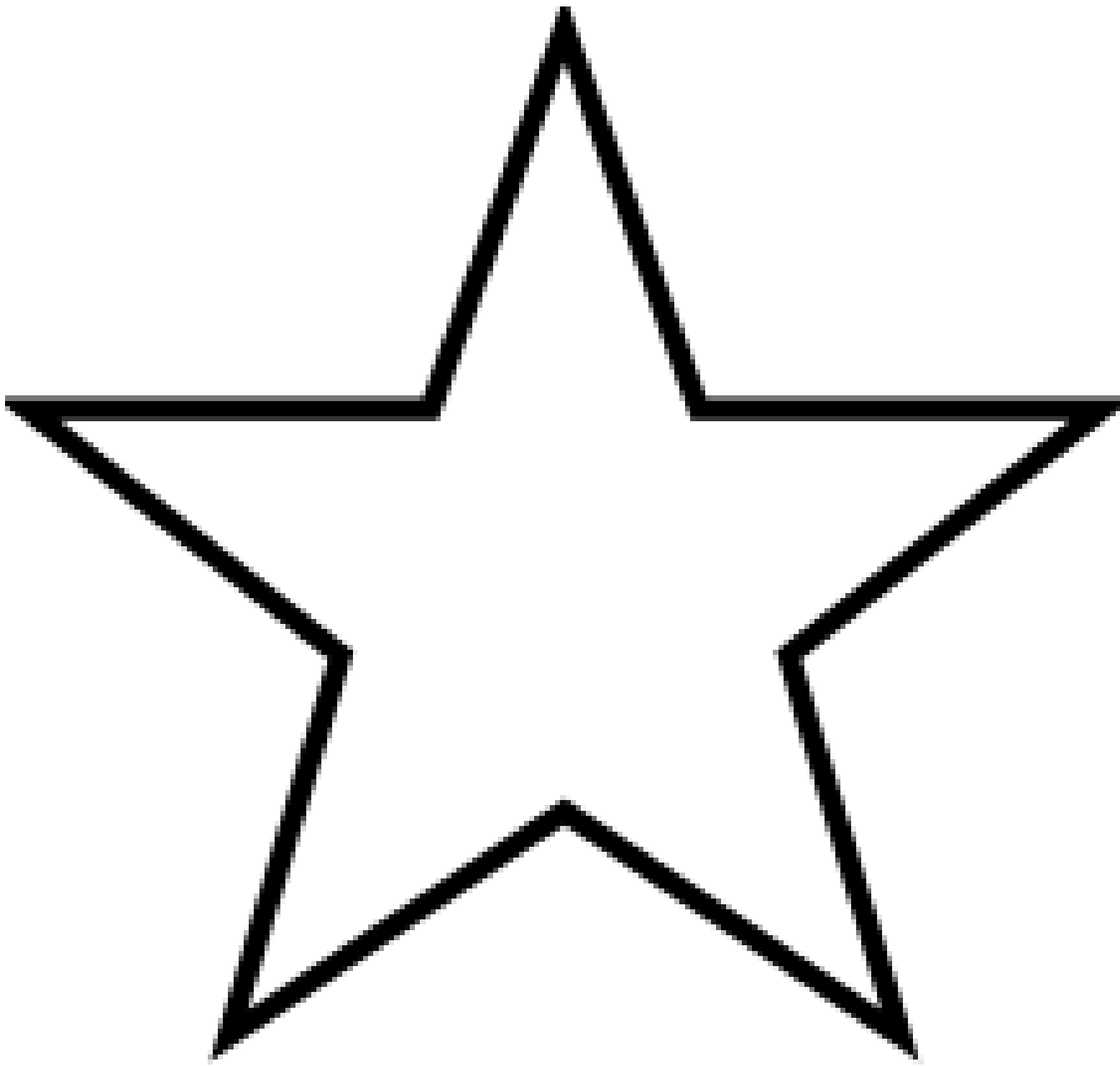
Etoile de Noël

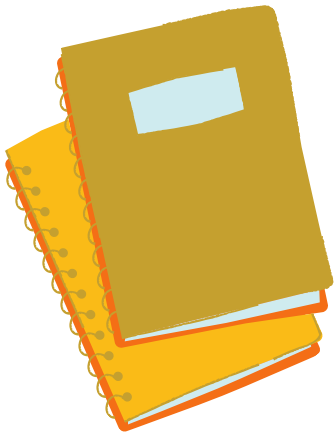


- Découper le gabarit qui suit .
- Reporter le sur du carton d'emballage (paquet de biscotte, boîte de gâteaux...)
- **Laisser cours à votre imagination !!!** Vous pouvez utiliser des feutres, peinture, coller du tissus, du papier de couleur, des perles, broder...

Dessinez votre étoile







Votre avis nous
intéresse



Ce livret vous a plu ? Vous avez réalisé une des activités proposées ? Nous serions ravies de voir vos créations !
N'hésitez pas à nous écrire pour partager une recette, une photo ... ou nous donner votre avis.

pole.autonomie@agesetvie.fr



Ou nous appeler au :

01 46 81 15 35