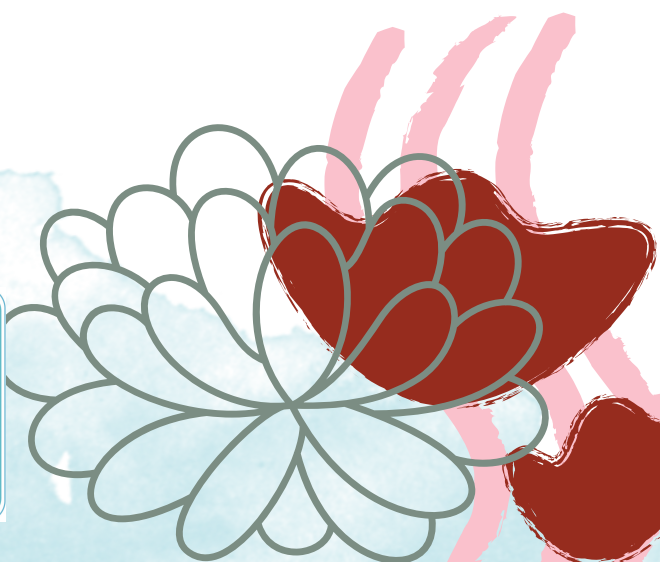




MARS 2023

Numéro 61

Livret d'activités pour
stimuler la mémoire et
conseiller les aidant.e.s



Sommaire

Calendrier et actualités

Le calendrier du mois de Mars 2023 **p.6-7**

Actualités du mois de Mars **p.8-9**

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.11 à 26

Bien dans mon assiette

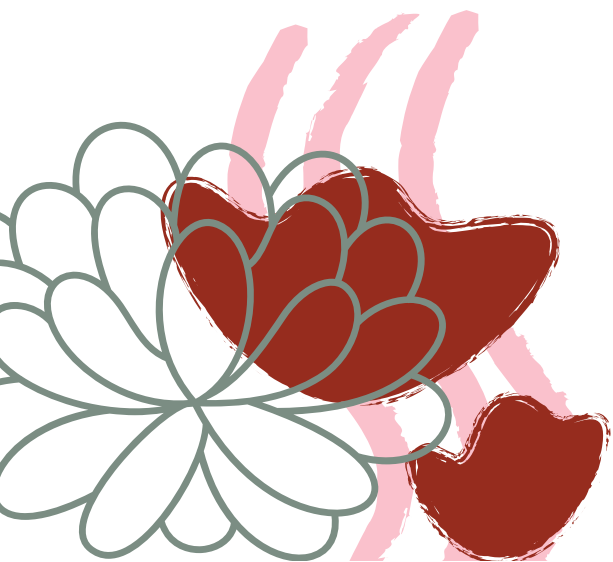
Fruits et légumes du mois de mars **p. 27**

Recettes **p. 28-29**

Le dossier du mois

p.30-33

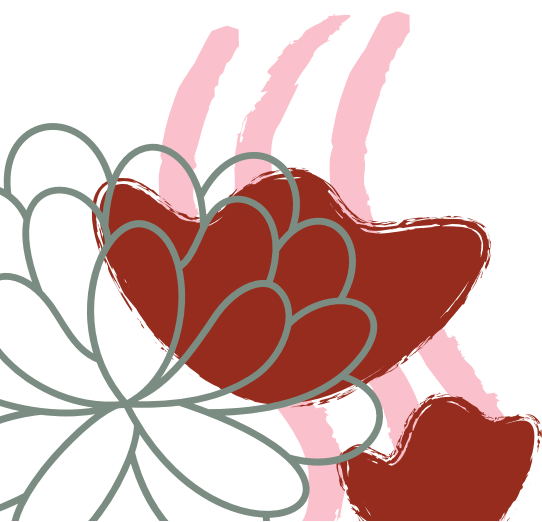
CALENDRIER & ACTUALITÉS



Mars arrive ! Mars arrive !
L'hiver est à la dérive
Il s'en retourne au placard.
Mars est là, et ça repart !
Mars arrive ! C'est la fête !
Presque on change de planète.

Le printemps est pour bientôt
Presque on oublie le manteau.

Mars arrive ! Mars attaque !
Mars arrive, bientôt Pâques
On est sur Mars, bienvenus !
C'est gentil d'être venus !



*Poème de
Michel Astre*

Mars 2023

Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 01	Jeudi 02
Lundi 06	Mardi 07	Mercredi 08	Jeudi 09
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30

Mars 2023

Vendredi 03	Samedi 04	Dimanche 05	Notes
Vendredi 10	Samedi 11	Dimanche 12	
Vendredi 17	Samedi 18	Dimanche 19	
Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26	
Vendredi 31	Samedi 01	Dimanche 02	

Évènements en Mars

Mercredi 1er mars

Journée "Zéro
discrimination/journée mondiale
du compliment



Dimanche 5 mars

Fête des grands -mères



Une fête annuelle célébrée en l'honneur des grands-mères, une occasion de témoigner son attachement à ses mamies et de consolider le lien familial.

Mercredi 8 mars

Journée internationale des
droits de la femme



Une journée importante dans la lutte pour l'égalité des droits entre les hommes et les femmes

Vendredi 17 mars

La fête de la saint-Patrick



Surnommée le jour le plus sympathique de l'année, symbole de fête et de partage.

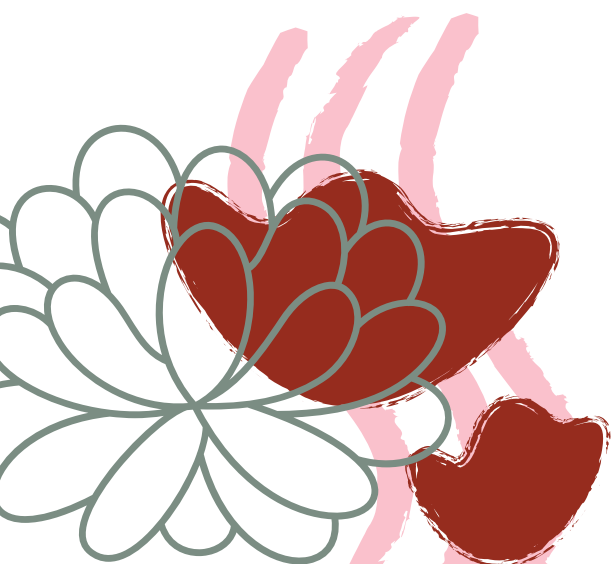
Lundi 20 mars

Le retour du printemps



Célébrez le retour du soleil, adieu les doudounes osez le green power une touche personnelle pour vous démarquer.

POUR SE CREUSER LES MÉNINGES



SUDOKU

SUDOKU # 01

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

SOLUTION # 01

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

SUDOKU # 02

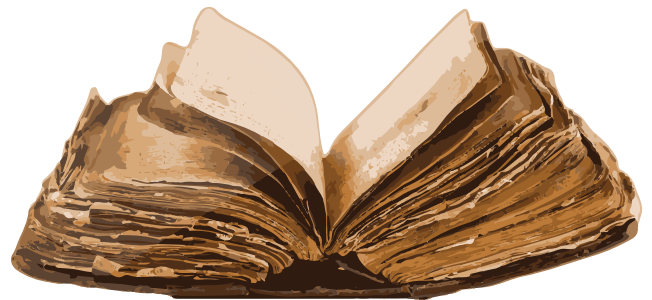
5	8		1		2		4	
							1	6
9	1		7		4			3
				2				
2		3	9	1		7		
7	9				3	4		5
6					1	5		4
1	5			4		6	7	2
3			2				8	9

SOLUTION # 02

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

Quizz

A votre avis, d'où vient le nom de la ville de Villejuif ?



A. Pendant l'époque gallo-romaine une villa au nom de Juveo aurait été construite sur un mont.

B. Le mot Villejuif aurait été retrouvé dans les textes religieux au moyen-Age. On en aurait déduit que des juifs ont été exilés de Paris et se seraient installés à Villejuif.

Devinettes

Deux pommes de terre marchent sur le trottoir, l'une d'elle se fait écraser, que dit la deuxième ?

Quels sont les deux fruits que l'on trouve dans toutes les maisons ?

Comment appelle t-on des petits pois et des carottes qui se bagarrent?

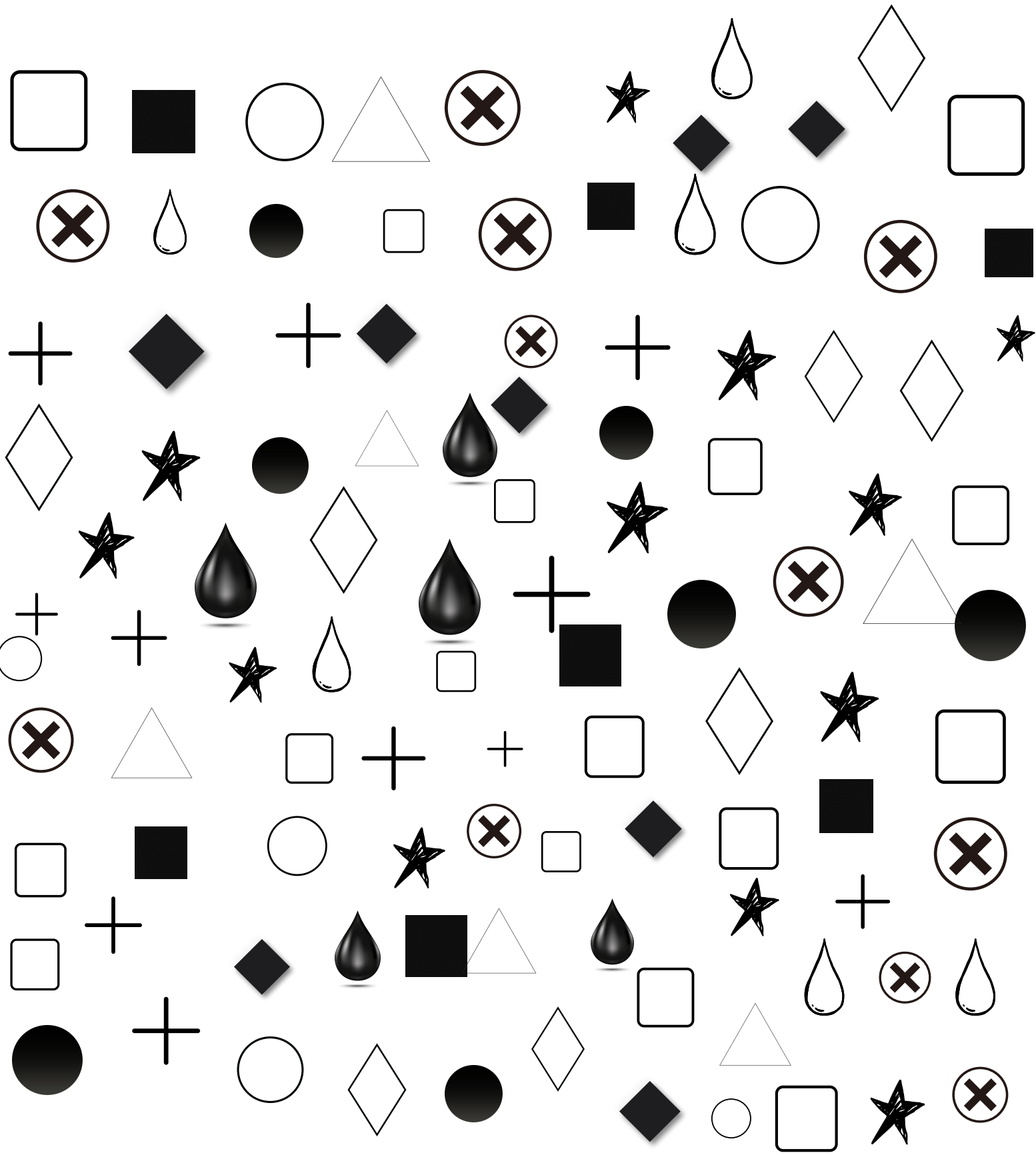
Quel est le fruit que les poissons détestent le plus?

Quel est le fruit qui n'est pas bon pour le portefeuille?

Pourquoi un citron court-t'il vite?

Attention visuelle

1. Comptez le nombre de gouttes noires
2. Cochez les triangles
3. Compter le nombre de carrés noirs



**Lisez attentivement le texte suivant
puis reportez les horaires demandés
sur la page suivante**

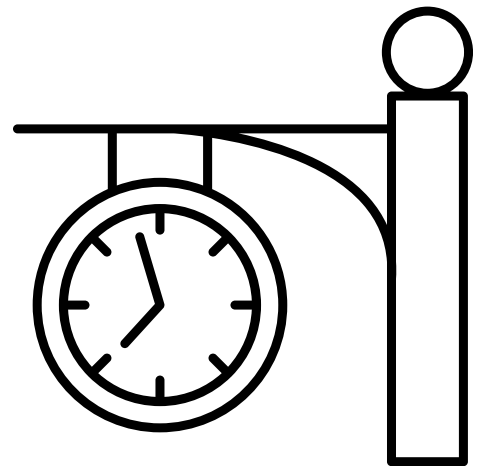
Léo doit prendre un train.

Il quitte son domicile à 11h20.

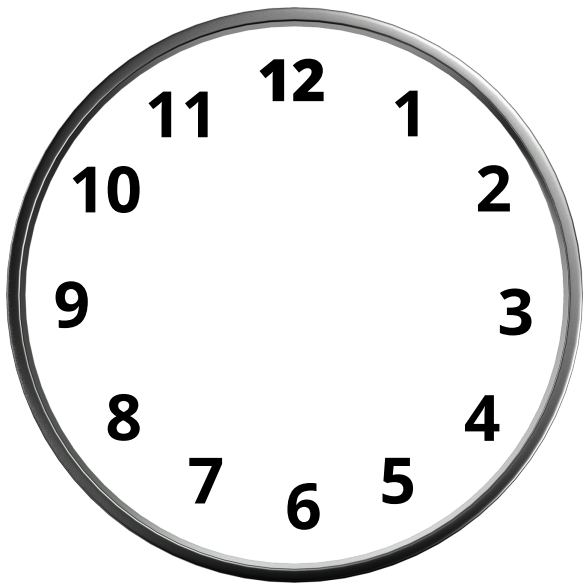
Il prend le bus et arrive à la gare une plus tard.

Il mange un sandwich, s'achète une revue et
monte dans son wagon à 12h50.

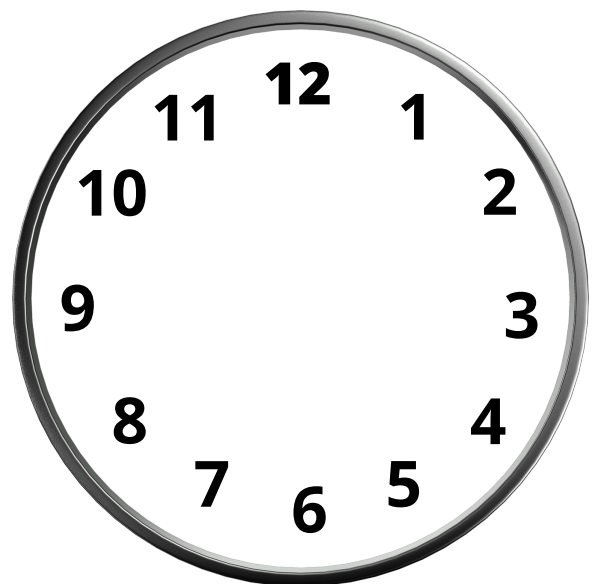
Son train part 20 minutes plus tard.



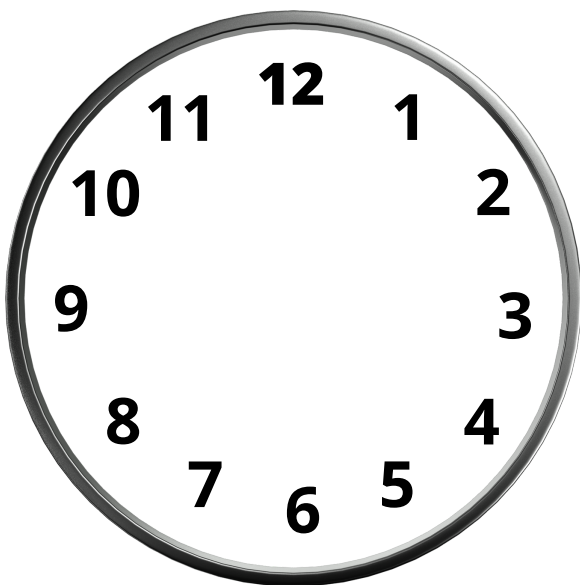
Répondez aux questions suivantes



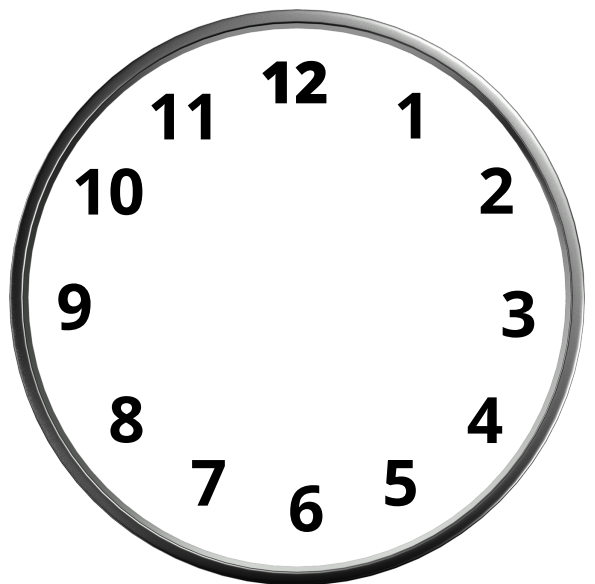
A quelle heure quitte-t'il son domicile?



A quelle heure arrive-t'il au cinéma



A quelle heure monte-t'il dans le wagon?



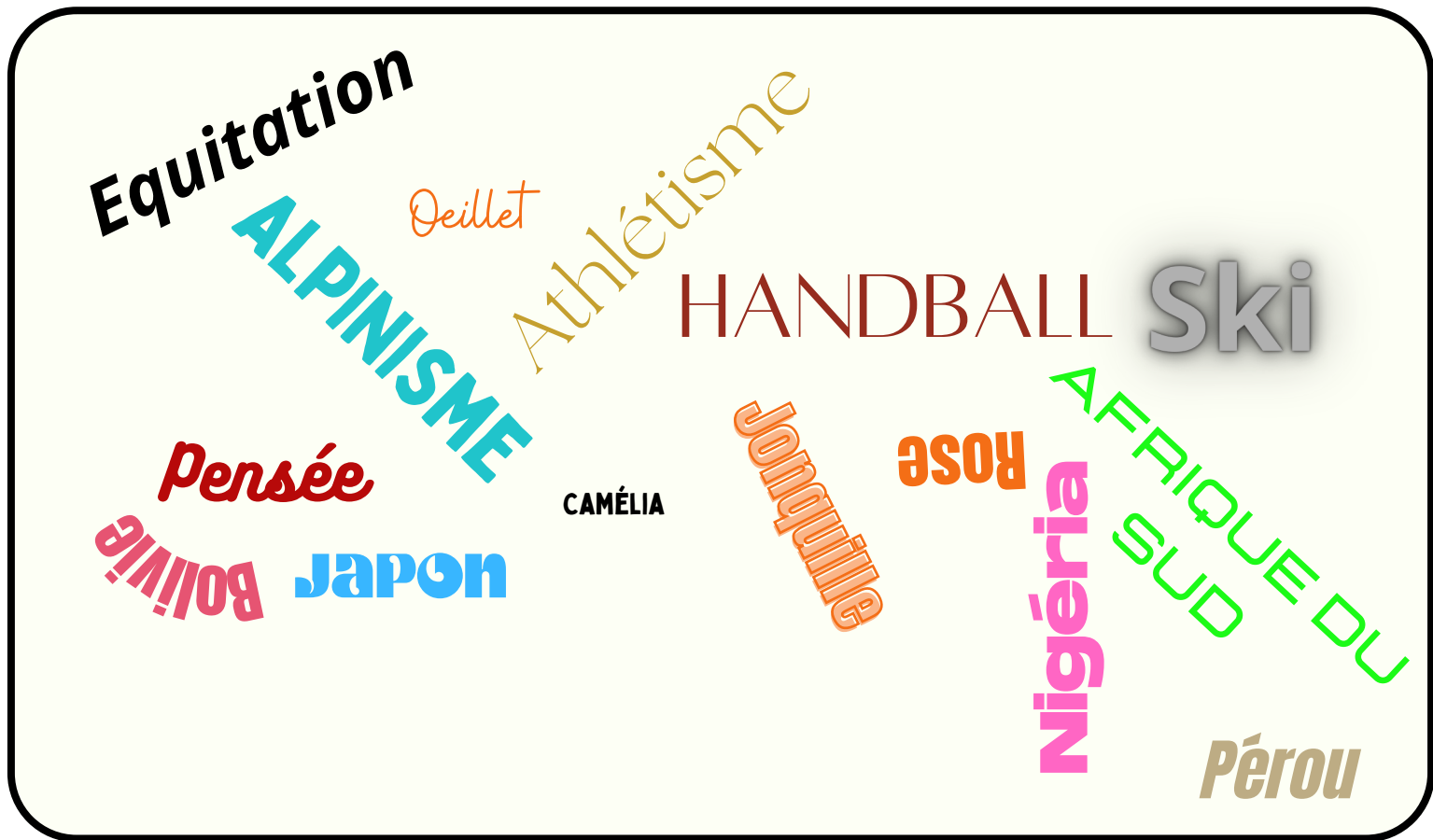
A quelle heure le train part-il?

Placez les régions de France au bon endroit



- Occitanie
- Nouvelle-Aquitaine
- Pays-de-la-Loire
- Centre-Val De Loire
- Bourgogne Franche-Comté
- Auvergne Rhône-Alpes
- Corse
- Ile-de-France
- Bretagne
- Provence-Alpes-Côte-d'Azur
- Hauts-De-France
- Grand Est
- Normandie

Classez les mots cachés dans la bonne catégorie

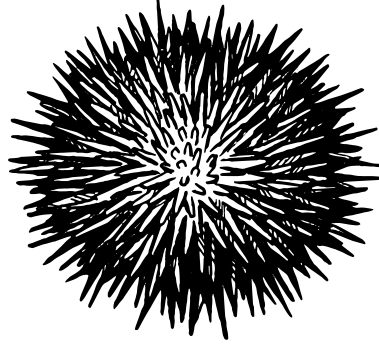


Sport	
Fleur	
Pays	

Trouvez le nom des espèces sous-marines



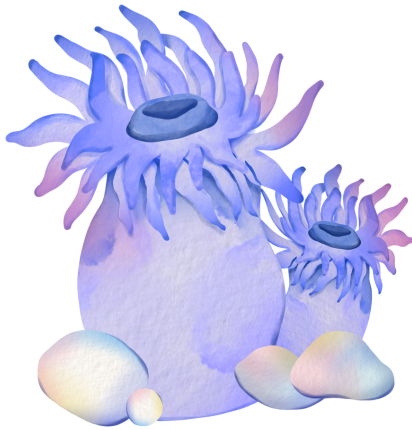
P_____



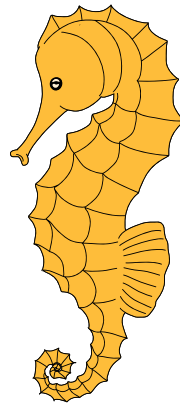
O_____



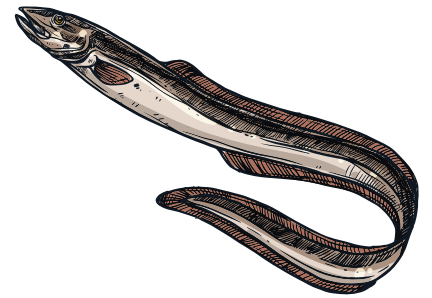
M_____



A_____



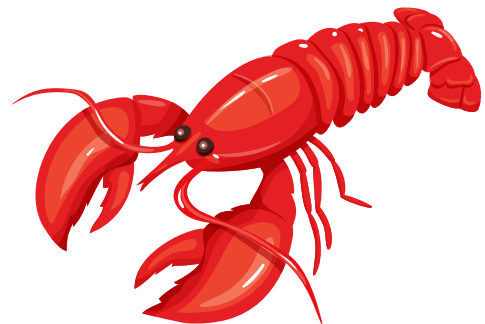
H_____



C_____

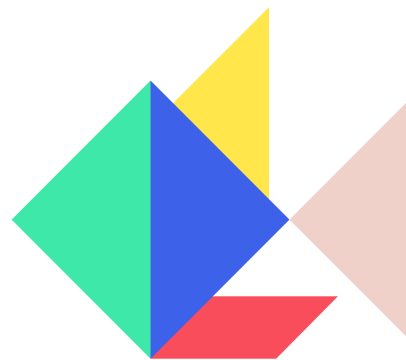
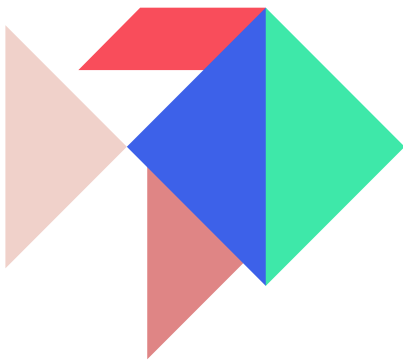
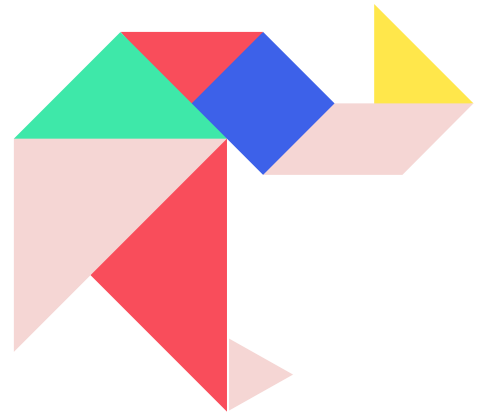
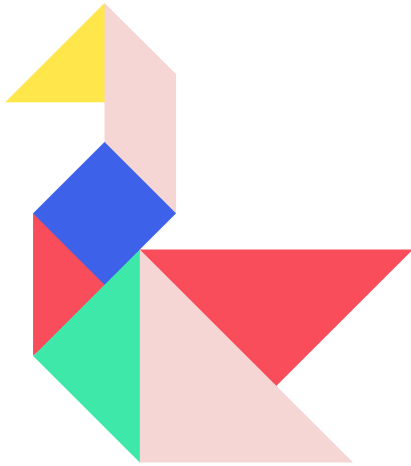
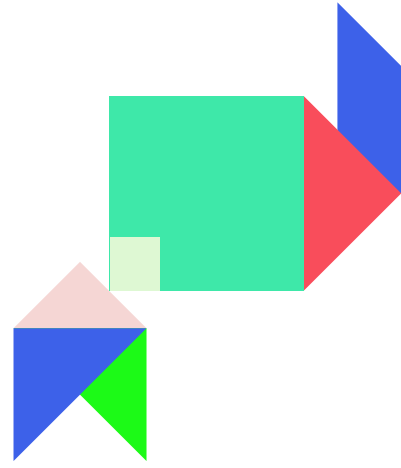
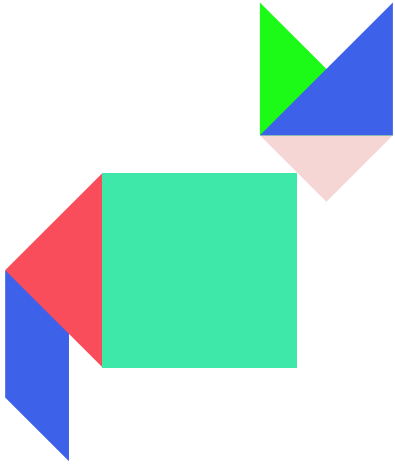


R_____



H_____

Trouvez les différences qui se sont glissées parmi les images suivantes



Réponses: 1: un carré vert s'est glissé sur le corps du chat de droite, 2: un triangle beige s'est glissé sur l'aile du signe de droite, 3: la nageoire est jaune sur le poisson de droite

Mots fléchés du printemps

1
C

2
C

3
T

4
L S

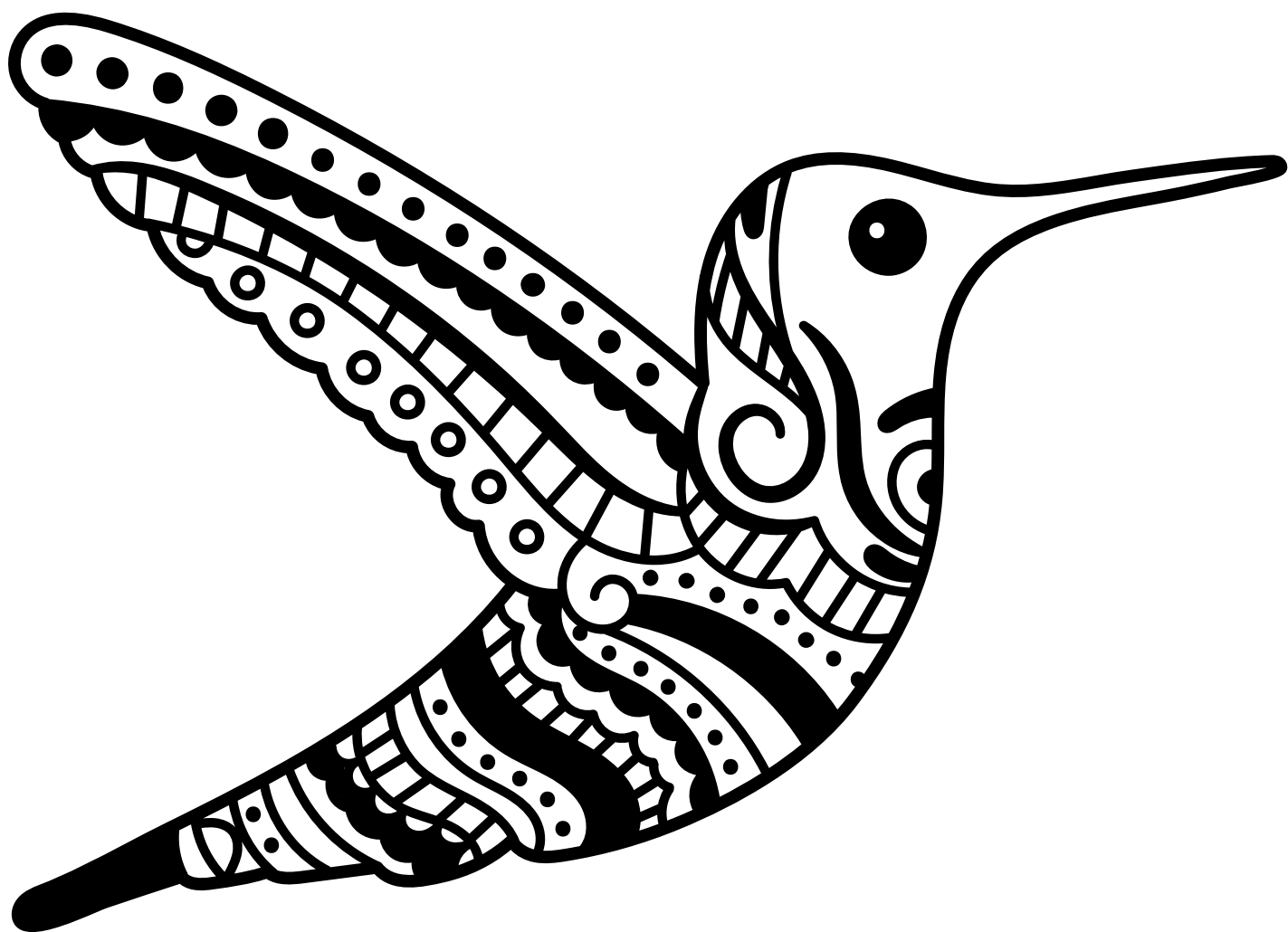
5
A

6
M A

7
R T

Réponses: 1. Coquelicot 2. Coucou 3. Tulipe 4. Lotus 5. Arum 6. Mimosa 7. Rose

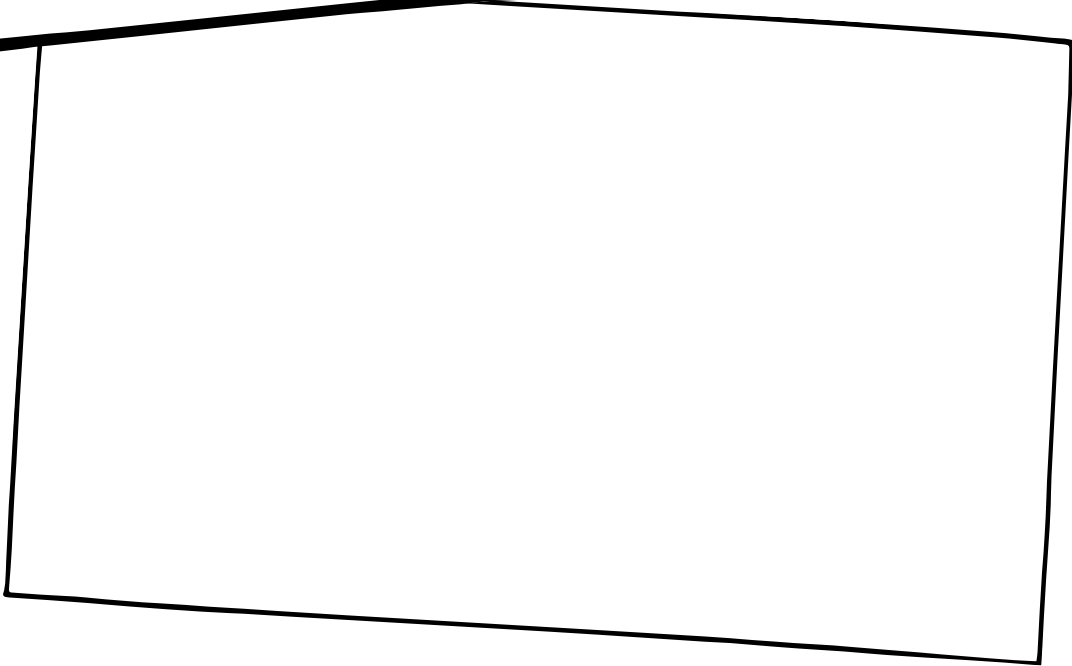
A vos crayons !





Souvenirs

**Pour vous, que représente
le printemps ?**

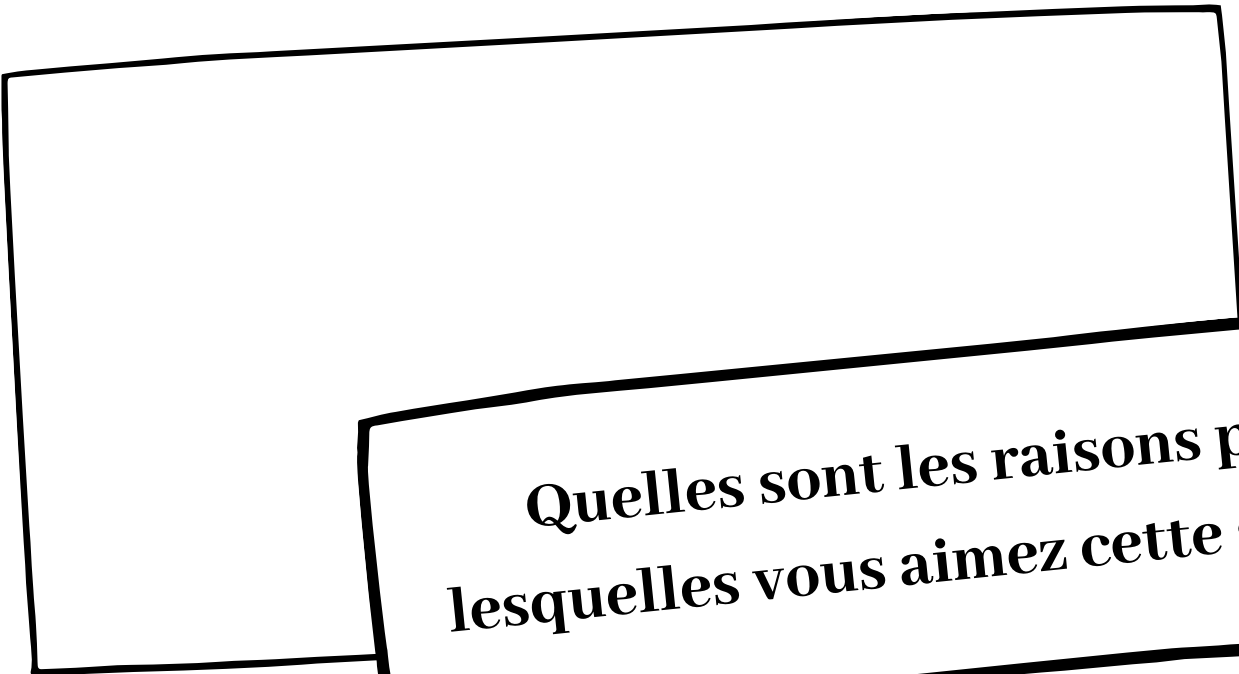


**Quelles sont les fleurs du
printemps?**

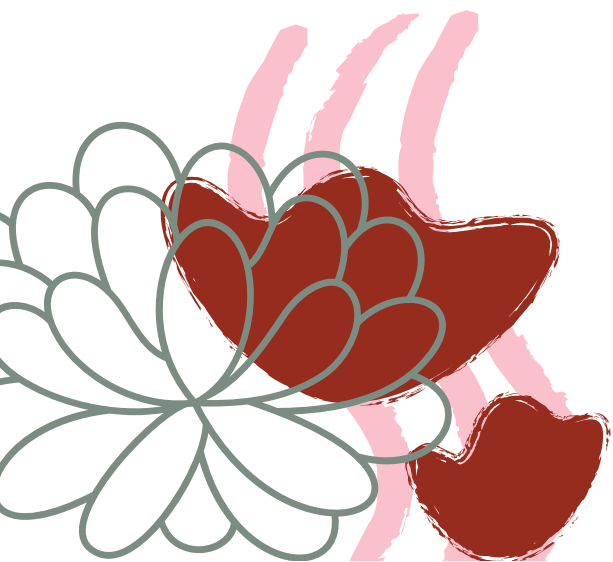
Quelle est votre saison préférée?



Quelles sont les raisons pour lesquelles vous aimez cette saison?



BIEN DANS
MON
ASSIETTE



Les fruits et légumes du mois de mars

- kiwi
- orange
- poire
- pomme



- carottes
- cèleri rave
- choux vert
- choux fleur
- endive
- épinard
- mâche
- navet
- panais
- poireau
- radis noir
- salsifis



Tarte rustique endive gorgonzola

Ingrédients

- une pate sablée
- 4 endives
- 180g de gorgonzola
- 40g de parmesan
- miel
- huile d'olive
- 1 jaune d'œuf



Préparation

1. Couper les endives en deux dans le sens de la longueur
2. Les faire cuire quelques minutes dans une poêle huilée, lorsqu'elles sont bien tendres rajouter 1 cuillère à soupe de miel et cuire encore 2 minutes
3. Préchauffer le four à 180°C
4. Etaler la pâte sur du papier sulfurisé. Parsemer le fond de parmesan
5. Couper le gorgonzola en morceaux. Disposer le gorgonzola et les endives sur le fond de tarte. Poivrer.
6. Rabattre les bords de la tarte sur la garniture et badigeonner de jaune d'œuf. Enfourner 30 min au four.
7. A la sortie du four vous pouvez rajouter un filet d'huile

Gâteaux poire et noix

Ingrédients

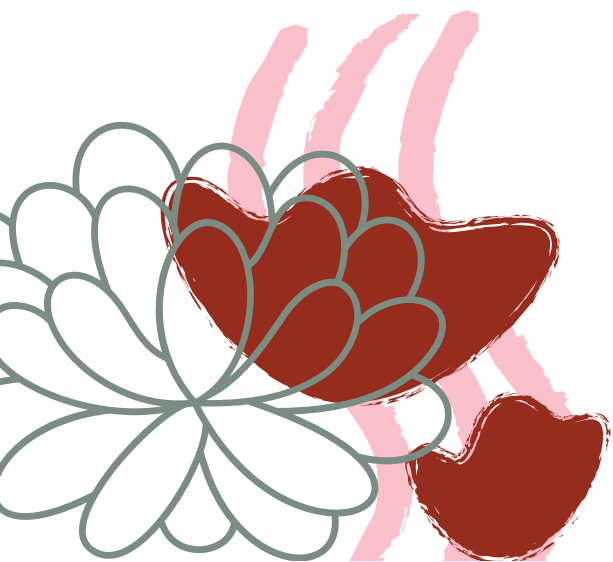
- 3 poires bien mures
- 100g de noix décortiquées
- 3 œufs
- 150g de sucre
- 100g de farine
- 50g de fécule de maïs ou maïzena
- 1 pincée de sel
- 6g de levure
- 90g de beurre fondu
- sucre glace



Préparation

1. Fouetter les œufs et le sucre
2. Ajouter en tamisant la farine, la fécule, le sel et la levure
3. Mélanger bien et verser le beurre fondu
4. Lorsque la pâte est lisse, ajouter les noix
5. Verser la pâte dans un moule à gâteau beurré
6. Ajouter les quartiers de poires pelées en enfonçant à peine les morceaux dans la pâte
7. Faire cuire 30 minutes à 180°C
8. Saupoudrer d'un peu de sucre glace

DOSSIER SPÉCIAL



La bibliothèque à la maison

VITRY-SUR-SEINE

Bibliothèque Nelson

Mandela

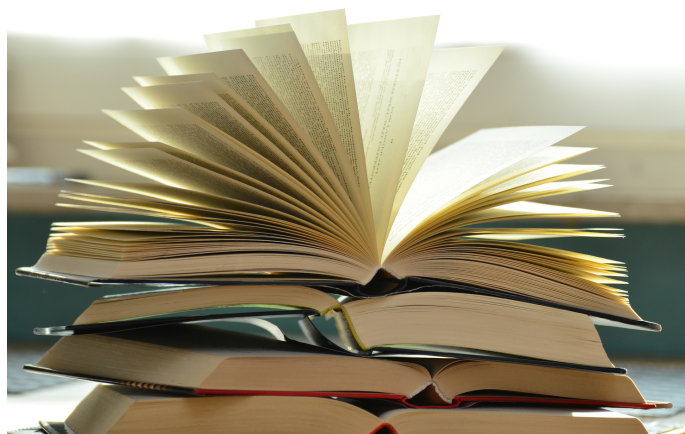
26/34 avenue Maximilien

Robespierre

Tél : 01 47 18 58 90

contact@bm-vitry94.fr

<https://www.bm-vitry94.fr/portage.aspx>



Livraison à domicile une fois par mois

Pour tous les vitriots en incapacité de se déplacer à la bibliothèque.

Après inscription, un échange avec un bibliothécaire permet de faire une sélection adaptée à votre goût avec un grand choix de documents : livres; livres audio; magazines et revues; films; musique; ...

IVRY-SUR-SEINE

**Médiathèque du
centre ville
152, avenue
Danielle
Casanova**

01 56 20 25 30

<https://mediatheque.ivry94.fr/Default/services-en-ligne.aspx>



Une offre variée de ressources

Sur inscription, la bibliothèque met à disposition : un service en ligne proposant des formations à distance, le prêts de livres numériques, des vidéos, des films, des musiques, ...



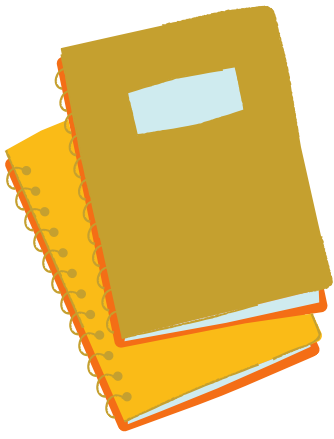
EURÊKA !

Le Val de Marne met à disposition une plateforme de ressources numériques intitulé EUREKA, accessible à tous les adhérents des médiathèques du département.

Avec plus de 100 000 documents numériques : films, musique, jeux, logiciels de formation, livres audio, etc.

Renseignez-vous auprès de votre bibliothèque





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