

A PLUS

A bientôt !!!

Numéro 3 – 31 mars 2020

Bonjour,

Voici un livret d'activités pour se changer les idées pendant le confinement !

On l'appelle A PLUS, c'est pour se dire à bientôt.

On vous propose des activités, des jeux, du sport.

Il faut les faire à la maison, ou sur le balcon.

N'hésitez pas à nous donner vos idées de jeux et d'exercices.

N'hésitez pas à nous poser vos questions

Si vous avez envie de parler,

Appelez-nous

N° ATLAS départemental : 06 84 82 57 80

Tous les jours de la semaine et le week-end de 14h à 18h.



On vous donne aussi rendez-vous sur Facebook pour jouer.

Tous les jours à 17h30.

→ Ajoutez-nous en ami :

Atlas Grand Besançon

A bientôt !

L'équipe d'ATLAS

Une vie saine



Les conseils du Professeur G. MOKUP

Pour rester en forme
quand on reste chez soi :

- ★ Se lever tous les matins mais pas trop tard.
- ★ On peut se lever tard le week-end.
- ★ Se laver et s'habiller comme d'habitude.
- ★ Se coucher à l'heure habituelle.

- ♥ Boire beaucoup d'eau.
- ♥ Boire moins de café, de boissons sucrées et d'alcool.
- ♥ Manger à heures fixes.
- ♥ Manger moins.
- ♥ Manger des fruits et légumes.
- ♥ Eviter de grignoter.
- ♥ Cuisiner vous-même des plats.

- ❖ Se mettre au soleil, sur son balcon ou à la fenêtre.
- ❖ Regarder un petit peu les infos, mais pas trop !
- ❖ Appeler ses amis ou sa famille.

- ☺ Faire un peu d'exercice.

On s'organise

Pour ne pas les oublier :

- Afficher les gestes barrières vers sa porte d'entrée.
- Afficher une attestation de sortie vers sa porte d'entrée.
- Afficher une liste de courses.
- Prévoir 1 seul jour pour faire ses courses.

Un frigo rangé



Le dossier du Professeur G. MOKUP

Vous allez remplir votre frigo une fois par semaine.

Il faut bien s'occuper de son frigo.

Il faut bien ranger de ce qu'on va mettre dedans.

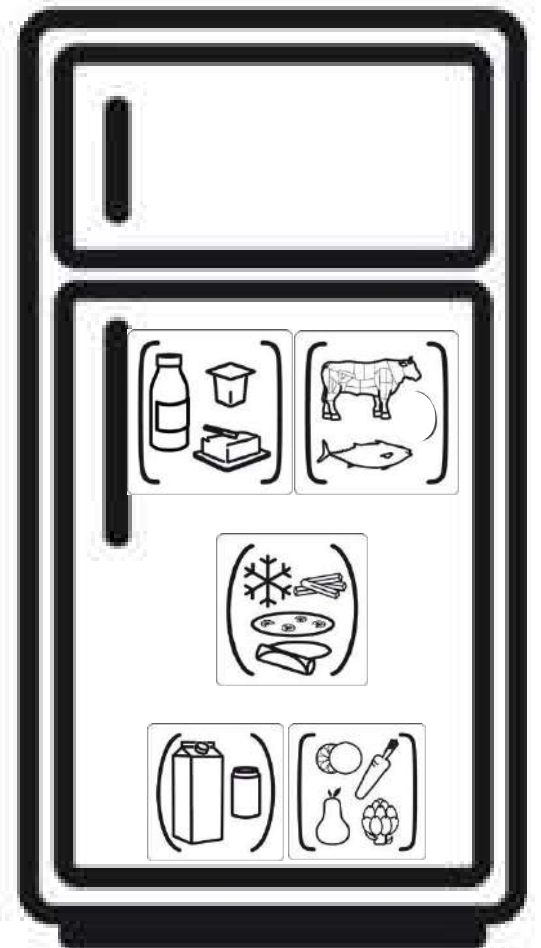
Une fois par mois, le jour avant les courses :

- Nettoyez l'intérieur du frigo avec un mélange d'eau et de vinaigre blanc
- Rincez à l'eau.

Après les courses, il faut ranger son frigo.

Enlevez les cartons qui ne servent à rien.

- Au-dessus, on met :
Les fromages et les yaourts,
La charcuterie et la viande,
- Au milieu, on met :
Les restes,
Ce qui a déjà été cuisiné,
- En bas, on met :
Les légumes et les fruits
Les boissons,



Jeter tous les produits dont la date est dépassée.

Il faut manger en premier les produits achetés il y a longtemps.

Mots cachés

Consigne :

Il faut retrouver des mots dans la grille.

Les mots à trouver sont en dessous de la grille.

Les mots sont écrits :

A l'horizontal ← →

A la verticale ↑ ↓

Quand vous avez trouvé un mot,

Il faut le rayer de la liste et (ou entourer) de la grille.

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

Potager - Poule - Poire - Fromage - Crudité

Poisson - Pomme - Céréale - Producteur - Chèvre

Miel - Tomate - Proximité - Saison - Chou

Recette

Gâteau aux pommes de Sandrine

Recette pour 1 gâteau

Il vous faut :



Four



Saladier



Fouet

Avant de commencer : préchauffer le four à 160°

Si vous n'avez pas de balance

Vous pouvez utiliser une cuillère à soupe,

Pour mesurer les quantités.

Grammes	Cuillères à soupe
15g	1 cuillère
50g	3 cuillères
100g	7 cuillères
150g	10 cuillères
200g	13 cuillères
250g	17 cuillères

Ingrédients :



120 g de sucre



1 paquet de sucre vanillé



3 œufs



La moitié du paquet de levure



125 g de farine



La moitié d'un verre d'huile



3 pommes épluchées et coupées en petits carrés

Recette :

1. Mélanger tous les ingrédients avec un fouet ou une cuillère en bois dans un saladier
2. Ajouter les carrés de pommes
3. Mettre dans un moule à gâteaux et mettre au four 30 à 45 minutes

C'est tout bon !

Recette

Coulants au chocolat de Laure

Recette pour 6 coulants

Il vous faut :



Four



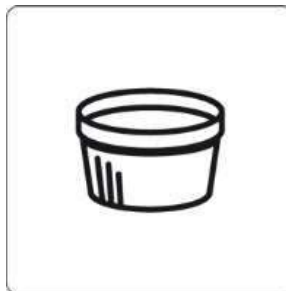
Saladier



Fouet



Bol



Petit moule



Casserole

Ingrédients :



150g de chocolat noir



3 œufs



35g de farine



80g de sucre



100g de beurre

Recette :

1. Cassez le chocolat noir en morceaux
Faire fondre le chocolat noir au bain marie
2. Pour faire le bain marie,
Il faut mettre un peu d'eau dans une casserole
Faire chauffer la casserole
Ajoutez un bol dessus
Et mettre le chocolat dans le bol
3. Quand le chocolat est fondu
Enlevez le saladier du feu
4. Coupez le beurre en morceaux
Ajoutez le beurre au chocolat
5. Mélangez
6. Dans un autre saladier,
Mélangez les œufs et le sucre
7. Ajoutez le mélange chocolat + beurre
8. Mélangez
9. Ajoutez la farine

10. Mélangez
 11. Beurrez (et farinez) les petits moules
 12. Mettre la pâte à gâteau dans des petits moules
 13. Mettre les petits moules au frigo pendant 1h
 14. Allumer le four à 210°
10 minutes avant de cuire les gâteaux
 15. Laissez cuire les gâteaux pendant 10 minutes
 16. Les gâteaux doivent être cuits à l'extérieur
Et coulant à l'intérieur
-

Quizz musical

Répondre aux différentes questions.

Les réponses sont à la fin du livret.

1. Qui chantait le tube « **Allumer le feu** » ?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Yves Montand | <input type="checkbox"/> Daniel Balavoine |
| <input type="checkbox"/> Johnny Hallyday | <input type="checkbox"/> Eddy Mitchell |

2. Quelle chanson est celle de **Renaud** ?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Emmenez-moi | <input type="checkbox"/> Ma gueule |
| <input type="checkbox"/> Mon fils ma bataille | <input type="checkbox"/> Mistral gagnant |



3. Relier le titre de la chanson avec son chanteur :

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| Patrick Bruel ● | ● Pour que tu m'aimes encore |
| Soprano ● | ● Casser la voix |
| Céline Dion ● | ● En feu |
| Claudio Capeo ● | ● Un homme debout |

4. Avec qui Céline Dion chante « **Sous le vent** » ?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Garou | <input type="checkbox"/> Johnny Hallyday |
| <input type="checkbox"/> Jean Jacques Goldman | <input type="checkbox"/> Charles Aznavour |

5. Quelle chanteuse a repris la chanson de Michel Sardou « **Je vole** » ?

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Jenifer | <input type="checkbox"/> Angèle |
| <input type="checkbox"/> Louane | <input type="checkbox"/> Nolwenn |

6. Avec qui Vitaa fait-elle un duo ?

Soprano

Maître Gims

Slimane

Kendji Girac

7. Qui a déjà participé à The Voice ? (plusieurs réponses)

Amir

Lilian Renaud

Slimane

M Pokora

8. Compléter les paroles de la chanson « **Je t'emmène au vent** »

Aller vient je t'emmène au vent, je t'emmène au-dessus des gens et je
voudrais _____
_____ et pas artificielle.

9. Quel groupe chante la chanson « **Je t'emmène au vent** » ?

Indochine

Téléphone

Cookie Dingler

Louise Attaque



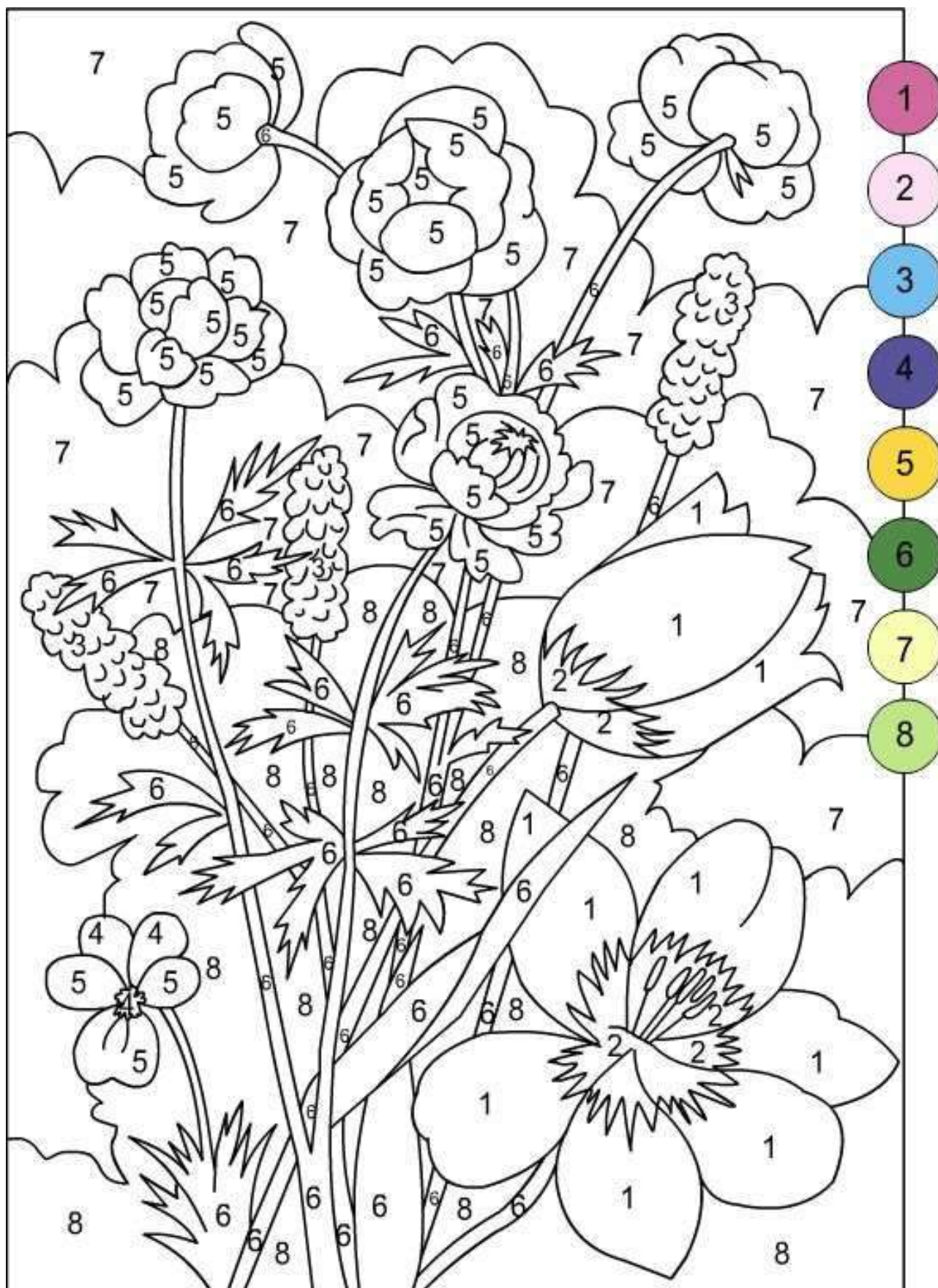
Mandala



Coloriage

Consigne :

Colorie le dessin avec les couleurs correspondant au bon numéro.



Plantation

GARDER MES GRAINES DE TOMATE

Pour avoir des tomates plus tard



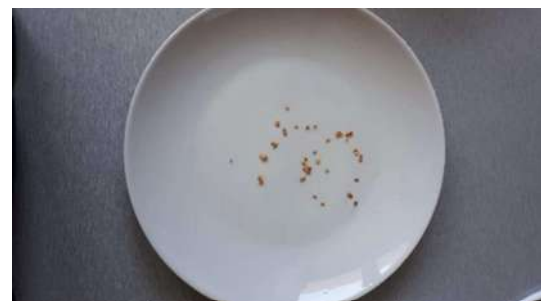
1) Enlever les graines des tomates cerise.



2) Les laisser dans un verre avec un peu d'eau durant **2 jours**.



3) Rincer les graines avec un chinois (une passoire fine).



4) Les laisser sécher dans une assiette ou sur une planche à découper (**2 à 3 jours**).

Quand elles sont sèches, les mettre dans une enveloppe. Vous pourrez les planter plus tard dans un petit pot ou un bol avec un peu de terre (possibilité de les garder 4 ans).

Poème

Monsieur Printemps

Le mois de mars a un secret
Que je vais vous raconter.
Il nous prépare doucement
L'arrivée de monsieur Printemps.
Monsieur Hiver n'est plus le roi,
Dame Nature reprend ses droits.
Les fleurs apparaissent dans les champs
Pour saluer monsieur Printemps.
Le soleil réchauffe de ses rayons
Les ailes fragiles des papillons.
Tout reprend vie lentement
Grâce au bienveillant monsieur Printemps.

Karine Persillet

Quizz musical

Réponses :

1. Johnny Hallyday
2. Mistral Gagnant
3. Patrick Bruel -> Casser la voix
Soprano -> En feu
Céline Dion -> Pour que tu m'aimes encore
Claudio Capeo -> Un homme debout
4. Garou
5. Louane
6. Slimane
7. Amir, Lilian Renaud et Slimane
8. Aller vient je t'emmène au vent, je t'emmène au-dessus des gens et je voudrais que tu te rappelles notre amour est éternel et pas artificiel.
9. Louise Attaque

Mots cachés

Solution

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

Mots cachés

Solution mots cachés livret numéro 2 – 27 mars 2020



Épinards

Salsifis

Salade

Poireau

Choux

Haricots

Brocolis

Artichaut

Navets

Cèleri

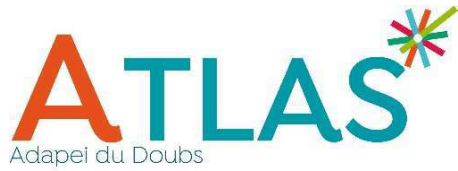
Pomme-de-terre

Carotte

Oignon

Haricots-verts

Tomates



L'équipe d'ATLAS vous dit
A bientôt ...

A Plus !!