

13 / 07 / 20 NUMERO 9



LA dé CONFINETTE

LES PROFESSIONNELS DE SANTE DU PONTET PENSENT A VOUS !!!

DANS CE NUMÉRO

JEU ET VIRE LANGUE P.5
REBUS/SUDOKU/MOTS
MELES P.6/7

DESSINS, REPONSES P.8

SE SENTIR MIEUX P.2

Petite histoire pour contourner l'anxiété

UN PETIT PEU D'ACTIVITE PHYSIQUE ? P3

Je travaille mon équilibre avec avec ma chaise



SE SENTIR MIEUX « PETITE HISTOIRE POUR CONTOURNER L'ANXIÉTÉ »

Josette, 80 printemps, à envie de cuisiner une ratatouille. Elle a donc besoin de se rendre au marché :

Elle pense... *Il y a un moment que je ne suis pas sortie.*

Elle ressent... *Je suis inquiète et j'ai peur de sortir...*

RÉSULTAT

Je ne suis pas prête pour sortir aujourd'hui.

Ce qu'elle peut se dire... *Ce n'est pas grave, je verrai demain comment je me sens à l'idée d'une petite sortie.*

Ce qu'elle peut faire... *Je reçois ou je téléphone*

à un proche pour égayer ma journée.

Le lendemain matin... (il fait beau dehors, les oiseaux chantent)

Elle pense / Elle ressent *Je suis toujours un peu inquiète.*

Ce qu'elle peut se dire... *Je prends toutes mes précautions pour que ma sortie soit la plus agréable possible.*

Avant de sortir :

Je m'assure que j'ai du gel hydroalcoolique et mon nouvel

accessoire de mode : mon masque

En sortie :

Ce que je fais... *Je porte mon masque et je garde une distance avec mon voisin. Je peux saluer avec ma main !*

À mon retour :

Je pense à me laver les mains (ainsi que mes achats) et je me remercie d'avoir pris ce moment.

CONCLUSION

Je me sens bien, je serai ravi(e) de le refaire dans quelques jours.

ACTIVITE PHYSIQUE / JE ME MUSCLE AVEC MA CHAISE

EXERCICE 1

**Equilibre
entre
deux chaise**

Combien ?

4

séries de

10

secondes

Les - résistants

4 séries de 5 secondes.

Les + résistants

4 séries de 15 secondes.



- 1 ▶ Position debout entre deux chaises, les mains en appuis sur le dossier des chaises.
- 2 ▶ Décoller le pied gauche du sol, fléchir le genou et maintenir l'équilibre le temps indiqué et s'aidant des chaises.

Changer de jambe d'appui entre chaque série.

QUELQUES MOTS....

Vacances

*Tiède est le vent
Chaud est le temps
Fraîche est ta peau
Doux, le moment*

*Blanc est le pain
Bleu est le ciel
Rouge est le vin
D'or est le miel.*

*Odeurs de mer
Embruns, senteurs
Parfums de terre
D'algues, de fleurs*

*Gai est ton rire
Plaisant ton teint
Bons, les chemins
Pour nous conduire*

*Lumière sans voile
Jours à chanter
Millions d'étoiles
Nuits à danser*

*Légers, nos dires
Claires, nos voix
Lourd, le désir
Pesants, nos bras*

*Tiède est le vent
Chaud est le temps
Fraîche est ta peau*

Doux, le moment

*Doux le moment...
Doux le moment...*



Esther Granek (1927-2016)

COMPLETER

Compléter chaque expression avec des fruits et légumes

1. La sur le gâteau
2. Être haut comme trois
3. Ménager la chèvre et le
4. Ne plus avoir un
5. Se fendre la
6. Sucrer les
7. Pousser comme des
8. Prendre une
9. Être mi -, mi -
10. Tirer les du feu

VIRE LANGUE

**A dire à voix
haute,
lentement,
puis de plus en
plus vite**

Fruits frais,
fruits frits,
fruits cuits,
fruits crus.

SUDOKU

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



QUIZ du 14 Juillet

Quel est le nom de ce bonnet ?

Quel évènement emblématique de la révolution française a eu lieu le 14 Juillet 1789 ?

Qui est l'auteur des paroles de la Marseillaise ?

REBUS



MOTS MELES

O F A W K L C Ç K N W U V M Ç F R E M R
 M X B C H A T E A U X A Z L O Q D L G Y
 D E W N Z K R V O I T U R E W L H B V G
 B Q D S Q E R H H N P M F M Y T Y J T L
 A S D Y I W S E J V S S N C E Z E S R N
 V I S I T E S J L C J I M I N F Ç O W Z
 G V M P N N I Q A J O J I R A Z W F L R
 X A H K Q D S P O R T O E N G A T N O M
 F C H L N E J U M X M R Ç G T L E F C E
 P A Y D I T U P Ç L J Q L E Z O N Q F E
 O N X U A C I I O B J F P H M J I I K W
 F C Z B R X L Q Q R J H M A C B C Q W X
 R E B D T P L Z W Z I T F J M I S Y Ç T
 G S Y G Y D E T E N T E X Y Q W I Ç T H
 N N M P R A T E M B N O I V A H P X Ç S
 I S Y C O Q U I L L A G E N M K B B O E
 P D N M B S A Ç V I T P E G A L P E Y F
 M G P R Y R L O D Y S R G D N I M O S V
 A W Ç L O G N Q T T G Z S V U H I P B S
 C P A F U M S U X K E O J X P O J O E S

AVION
VOITURE
TRAIN
MER
MONTAGNE
PISCINE
VACANCES
CHATEAUX
VISITES
COQUILLAGE
CAMPING
PLAGE
JUILLET
SPORT
DETENTE



RESULTATS

P 5 // 1. Cerise ; 2. Pommes ; 3. Chou ; 4. Radis ; 5. Poire ; 6. Fraises ;
 7. Champignons 8. Châtaigne 9. Figue-raisin 10. Marrons

P6 Sudoku

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

P6 Rebus : Bonnes Vacances quiz : bonnet phrygien/ prise de la bastille en 1789 / Claude Joseph Rouget de Lisle