

JOURNAL DU TEMPS A LA MAISON

N°4
17 avril 2020

SAJ SDR
CARAH COLMAR
CARAH MUNSTER

Dans ce numéro, vous trouverez:

- Une attestation de déplacement : pour pouvoir aller faire vos courses, aller chez le médecin si nécessaire, prendre l'air dans votre quartier.
- Suite au discours de M. Macron lundi 13 avril : des explications sur la poursuite du confinement
- Un peu d'activité physique, une recette, des idées de bricolages, des jeux, des dessins et quelques mots d'autres bénéficiaires !

Prenez soin de vous !

A bientôt pour le prochain journal !!





Je suis en situation de handicap.
J'utilise une attestation simplifiée pour pouvoir me déplacer.

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT EXCEPTIONNELLE

**Je remplis cette attestation à chaque fois que je sors.
C'est la loi pour le coronavirus.**

Les policiers peuvent me la demander.

Si je n'ai pas d'imprimante, je la recopie sur une feuille.



Je m'appelle :



Je suis né le :



Mon adresse :

Je me déplace exceptionnellement aujourd'hui :



Pour aller travailler.



Pour acheter à manger.



Pour aller chez le docteur.
Pour aller à la pharmacie.



Pour m'occuper d'une personne
qui a besoin de moi.



Pour sortir peu de temps pas loin de chez moi.
Pour sortir mon chien.



Je mets la date d'aujourd'hui :



Je mets l'heure de ma sortie :



Je signe :

EDITO

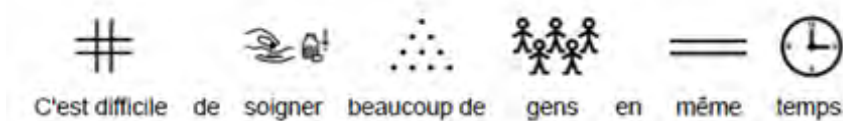
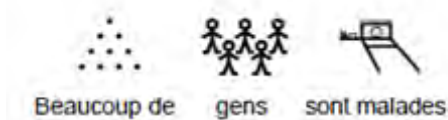
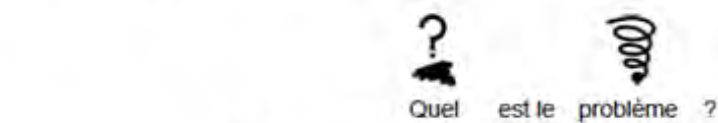
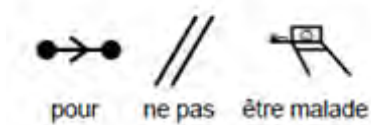
Bonjour à vous !



Pâques est derrière nous... et tout l'éveil à la vie du printemps devant nous. Observons et émerveillons-nous devant la nature qui verdit et qui fleurit !

Pourquoi ne pas en profiter pour réaliser quelques photos ou dessins qui viendront illustrer le prochain numéro ?

Bonne lecture et à la semaine prochaine !






EXPLICATIONS










 
Le président a dit :

 
Les écoles ferment





  
Des gens doivent travailler à la maison

 /  //   / 
On ne peut plus aller au cinéma ni au restaurant

     /  // 
On reste encore à la maison et on ne voit plus les copains

| •    " " 
Après la maladie partira et ça ira bien

| ?  
Quand la maladie va s'arrêter ?

 /  // | ?  
On ne sait pas quand la maladie sera finie

  
Un jour la maladie va s'arrêter

 
Le président dira

| ?    
quand les enfants pourront retourner à l' école

| ?    
quand les personnes pourront retourner au travail

  
Alors tout le monde sera content

10 MINUTES DE YOGA

pour améliorer sa posture et réduire son stress

1



2



3



4



5



6



7



8



| POEME de la part d'Antoinette

À la première lueur du jour,
Quand la nuit se dérobe,
Notre mère la terre,
Libère sa lumière.

Le soleil complice et généreux,
Nous invite à profiter de tout lieux,
Vivons intensément cet hommage de la vie,
Le monde nous nourrit de cette richesse infinie.

En tant que hôtes de ces lieux,
De cet abri soyons respectueux,
L'observer sans aucun discours,
Apprécier ainsi le soleil au lever du jour.

Activité vie pratique

Recette pour préparer du pain perdu salé

Temps Total : 10 min

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

Ingrédients (pour 4 personnes):



Pain rassis



Lait



2 oeufs



Fromage râpé

Préparation :

- 1 Battre les oeufs et le lait dans un saladier.
- 2 Couper le pain en tranches assez épaisses pour qu'elles tiennent bien la cuisson mais pas trop pour qu'elles soient bien imprégnées de mélange oeufs-lait.
- 3 Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile ou de beurre et faire dorer les tranches de pain préalablement trempées dans le mélange oeuf-lait.
- 4 Dès qu'elles sont dorées de chaque coté, les disposer sur un plat et les recouvrir de fromage râpé (du comté, c'est encore meilleur!)

La parole est à vous

« Bonjour,

Pour moi tout va bien, mais j'aimerais bien revenir au Carah car vous me manquez beaucoup. Je m'occupe à la maison et dans le jardin.

Bien le bonjour à tous. »

Corinne (CARAH Colmar)



Activité boz'arts


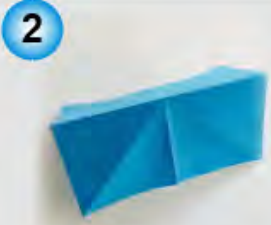










Fabriquer des papillons en papier



Matériel :

- Carrés de papier
- Une paire de ciseaux

Instructions :

 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	 <p>4</p>
Marquer les pliures comme sur la photo	Retourner et plier en deux	Rentrer de chaque côté	«Aplatir» les 2 rectangles l'un contre l'autre pour n'en former plus qu'un
 <p>5</p>	 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>
replier le rectangle sur lui même	Arrondir l'angle aux ciseaux avec les 4 épaisseurs	Deplier	Remonter 2 épaisseurs d'arrondis (4 au total), comme sur la photo
 <p>9</p>	 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>
Retourner, pointe vers le bas	Remonter la pointe pour la faire dépasser de l'autre côté	Plier la pointe de l'autre côté (sur environ 1cm)	Marquer la pliure au milieu du papillon (ça fixe aussi la pointe)

JEUX

Remets les images dans le bon ordre:



n°...



n°...



n°...



n°...



n°...



n°...

Trouve les différences



Tu as trouvé les différences!!!
A toi de mettre ce dessin en couleurs

Mots cachés :

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

HIRONDELLES
PLANTATIONS
PRIMEVERES
BOURGEONS
FLORAISON
FORSYTHIA
GIBOULEES
JACINTHES
JONQUILLE
NARCISSES
OISILLONS
PRINTEMPS
EQUINOXE

CROCUS
FLEURS
GRAINE
POLLEN

TULIPE
LILAS
MARS
OEUF



Trouve Charlie

Voici Charlie, à toi de le retrouver dans la grande image!



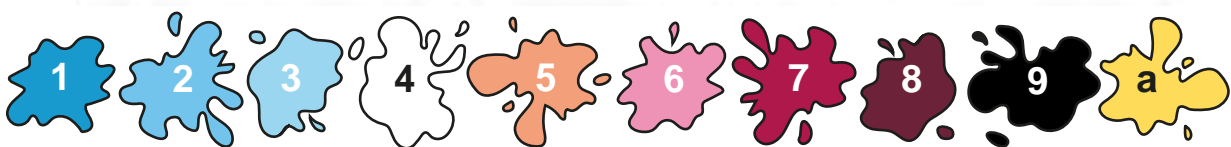
Relie les points:



Coloriage



Coloriage par numéros :



Colorie chaque zone avec la couleur correspondante au numéro de la zone