

Une Année de Fêtes

48 animations à thème prêtes, mois par mois : une fête chaque semaine, avec échauffement, bricolage, questions pour échanger et matériel, plus le spécial Noël en 4 semaines.

Comment utiliser ce calendrier

Chaque mois a sa fête et chaque animation est déjà prête. Vous choisissez, vous imprimez la liste du matériel et vous animez.

CE QUE CONTIENT CE LIVRET

- 48 animations à thème, 4 par mois, qui suivent le calendrier des fêtes de janvier à décembre.
- Pour chaque animation : l'occasion, l'objectif, le matériel, l'échauffement tiré du Vol. 1, l'animation principale, un bricolage simple, des questions pour échanger, une adaptation et une phrase pour conclure.
- Le spécial Noël en 4 semaines (les 4 animations de décembre) et, à la fin, le calendrier de l'Avent du groupe, le programme de la fête de Noël et 5 bricolages de Noël supplémentaires.

UNE ANIMATION EN 45 MINUTES

Temps	Étape	Ce que vous faites
5 min	Accueil	Présentez la fête du jour, montrez un objet ou une image qui la symbolise.
5 min	Échauffement	Les fiches du Vol. 1 indiquées : le corps se réveille en douceur.
15 min	Animation principale	Le jeu, la musique, la dégustation ou le défi du jour.
10 min	Bricolage	Un objet simple, avec du matériel du quotidien, qu'on garde ou qu'on offre.
7 min	Questions pour échanger	Trois questions ouvertes qui invitent aux souvenirs.
3 min	Pour conclure	Une phrase, une photo, un applaudissement : on se quitte sur une note joyeuse.

COMMENT CHOISIR

- Suivez simplement l'ordre du mois : une animation par semaine.
- Si une date tombe en cours de semaine, avancez ou reculez l'animation : l'important est de fêter, pas d'être exact au jour près.
- Les fêtes qui changent selon le pays (fête des mères, fête des pères, fête nationale) sont présentées avec les dates de chaque pays : adaptez à votre groupe.
- Vous pouvez aussi piocher librement une animation pour un anniversaire, une visite des familles ou un jour de pluie.

ADAPTER AUX 3 NIVEAUX

Niveau	Pour qui	Comment
Assis	Personnes en fauteuil ou qui se fatiguent vite	Tout se fait assis : jeux sur la table, mouvements du haut du corps, cibles proches.
Avec appui	Personnes qui tiennent debout avec une aide	Debout en tenant le dossier d'une chaise stable ou une table, jamais sans appui à portée de main.
En autonomie	Personnes qui marchent seules	Debout, déplacements dans la salle, cibles plus éloignées, mouvements plus amples.



Difficultés de mémoire

Chaque animation propose une piste pour les personnes qui ont des troubles de la mémoire. La règle d'or : montrer plutôt qu'expliquer, faire ensemble plutôt que dire de faire, et ne jamais mettre en échec. Un souvenir raconté vaut mieux qu'une bonne réponse.

L'année en un coup d'œil

Les 48 animations mois par mois. Cochez celles que vous avez faites et gardez cette page près de votre planning.

Mois	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Janvier	La galette des rois	L'arbre à vœux	Souvenirs de neige	La soupe de grand-mère
Février	Les crêpes de la Chandeleur	L'amitié en chansons	Le carnaval des chapeaux	À vous l'antenne !
Mars	Femmes remarquables	Le réveil du jardin	Les mots de chez nous	Le printemps des poètes
Avril	Poissons et farces d'avril	La chasse aux œufs	Le grenier aux souvenirs	La promenade des sens
Mai	Le muguet et les métiers d'autrefois	Les mamans d'hier et d'aujourd'hui	L'apéritif des voisins	Les parfums du jardin
Juin	La caisse à outils de papa	Le grand concert	Les olympiades d'été	La valise des vacances
Juillet	La fête nationale	Glaces et sorbets	Un après-midi au bord de la mer	Le Tour de France
Août	La fête du village	Le grand pique-nique	La nuit des étoiles	Les confitures de l'été
Septembre	La rentrée des classes	Les trésors de chez nous	Les vendanges	La pluie de feuilles
Octobre	Nos savoirs à transmettre	Les saveurs en jeu	La fête de la pomme	La veillée d'antan
Novembre	Se souvenir avec douceur	La lanterne de la Saint-Martin	Le tour des régions gourmand	Laines et pompons
Décembre	Le sapin et la crèche	La visite de Saint-Nicolas	L'atelier des biscuits de Noël	Le grand loto de Noël et les vœux aux familles



Le spécial Noël

Les 4 animations de décembre forment un parcours complet de l'Avent. Commencez la première dès le début de décembre et prévoyez la fête de Noël du groupe juste après la quatrième.

Sécurité et matériel

Des fêtes réussies sont des fêtes sans incident. Quelques règles simples à garder en tête toute l'année.

LE MATÉRIEL DE BASE À AVOIR TOUJOURS SOUS LA MAIN

- Ciseaux à bouts ronds (un par personne), colle blanche en tube ou en pot, ruban adhésif.
- Papier de couleur, carton récupéré (boîtes de céréales), papier de soie et papier crépon.
- Feutres épais, crayons de couleur, gommettes.
- Bocaux, bouteilles, rouleaux en carton, bouchons : demandez aux familles et aux équipes de les garder pour vous.
- Un lecteur de musique et une petite enceinte.

LES RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Aucune flamme : toutes les bougies, lanternes et photophores fonctionnent avec des bougies LED.
- Ciseaux à bouts ronds uniquement. Les découpes difficiles se préparent à l'avance par l'animateur.
- Colle blanche sans solvant. Pas de pistolet à colle chaude en présence des participants.
- Petits objets (fèves, boutons, perles, graines, haricots secs) : jamais à portée des personnes qui risquent de les porter à la bouche.
- Jeux de lancer et de ballon : dégagez l'espace, pas d'obstacles au sol, cibles jamais posées au sol pour les personnes qui ne doivent pas se pencher.
- Pendant l'été, proposez de l'eau au début, au milieu et à la fin de chaque séance.

DÉGUSTATIONS

- › Avant la séance, vérifiez auprès de l'équipe soignante les allergies (fruits à coque, gluten, lait, œuf), les régimes (diabète, sans sel) et les textures adaptées.
- › Pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition, proposez une version mixée, lisse ou épaissie, jamais d'aliments durs, ronds ou collants sans avis.
- › Petites portions, personne assise bien droite, on mange lentement et on ne parle pas la bouche pleine.
- › Toujours une alternative prévue pour ceux qui ne peuvent pas goûter : sentir, toucher, raconter.



Photos et familles

Les photos prises pendant les fêtes font le bonheur des familles. Demandez toujours l'accord de la personne (ou de son représentant) avant de les afficher ou de les partager.



Janvier

Janvier ouvre l'année sur les vœux, la galette et les souvenirs d'hiver. C'est le mois idéal pour lancer le calendrier avec le groupe et poser une habitude : chaque semaine, une fête à attendre.

- 1 La galette des rois**
Épiphanie (6 janvier)
- 2 L'arbre à vœux**
Nouvel An
- 3 Souvenirs de neige**
L'hiver
- 4 La soupe de grand-mère**
Les légumes d'hiver

JANVIER · ANIMATION 1

La galette des rois

Occasion: Épiphanie (6 janvier) · Durée: 45 minutes

Objectif: Partager un rituel festif connu de tous et stimuler la parole autour des traditions familiales.

MATÉRIEL

- Une ou deux galettes (ou une brioche des rois)
- Une fève ou un petit sujet en porcelaine
- Carton doré ou jaune
- Ciseaux à bouts ronds, colle blanche, agrafeuse
- Gommettes ou papier brillant

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 1, 3 et 13 du Vol. 1 (Marche assise, Balancement des bras, Lever les bras, respirer) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Présentez la fête : l'Épiphanie, la galette à la frangipane au nord, la brioche aux fruits confits au sud, le gâteau des rois en Belgique et en Suisse.
- › Faites deviner les ingrédients de la galette à partir de trois indices chacun (beurre, amandes, pâte feuilletée...).
- › Dégustation : coupez les parts devant le groupe, la personne la plus jeune (ou la plus âgée) désigne à qui va chaque part, comme le veut la tradition. Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition. La frangipane contient des amandes : prévoyez une alternative.
- › La personne qui trouve la fève (ou tire la carte « roi » ou « reine » si la fève pose un risque) est couronnée et choisit la musique de la séance.
- › Terminez par une petite ronde assise : chacun lève son verre de jus et formule un vœu pour l'année.

BRICOLAGE · UNE COURONNE ROYALE EN CARTON

- › Découpez à l'avance des bandes de carton de 60 cm sur 10 cm avec des pointes en zigzag.
- › Chaque participant décore sa bande avec des gommettes, du papier brillant ou des dessins.
- › Écrivez le prénom de la personne au centre, en grandes lettres.
- › Ajustez la couronne au tour de tête et fermez-la avec une agrafe ou du ruban adhésif.
- › Prenez une photo du groupe couronné pour le panneau d'affichage.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Chez vous, qui tirait les rois et comment se partageait la galette ?
- Vous souvenez-vous d'une année où vous avez eu la fève ?
- Quelle était votre pâtisserie préférée en hiver quand vous étiez enfant ?

**Pour l'adapter**

Assis : la séance se fait entièrement autour de la table. Pour les personnes avec des difficultés de mémoire, montrez une vraie galette et une fève plutôt que de décrire.

POUR CONCLURE

Chaque roi et chaque reine du jour garde sa couronne jusqu'au goûter.

JANVIER · ANIMATION 2

L'arbre à vœux

Occasion: Nouvel An · Durée: 45 minutes

Objectif: Ouvrir l'année par des souhaits positifs et renforcer les liens du groupe.

MATÉRIEL

- Une grande branche sèche dans un pot rempli de sable ou de cailloux
- Étiquettes en carton coloré
- Ficelle ou laine
- Feutres épais
- Perforatrice

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 2, 5 et 6 du Vol. 1 (Tapotements du réveil, Ouvrir et fermer les mains, Épaules en haut, en bas) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Installez la branche au centre du cercle et expliquez : chacun y accrochera un vœu pour l'année.
- › Jeu des proverbes : lisez le début d'un proverbe sur la nouvelle année ou le temps (« Noël au balcon... », « En avril, ne te découvre pas... ») et laissez le groupe compléter.
- › Tour de table des vœux : un vœu pour soi, un vœu pour le groupe, un vœu pour quelqu'un qu'on aime.
- › Mouvement doux : sur une musique calme, levez les bras comme les branches qui s'étirent vers le ciel, puis descendez-les comme les feuilles qui tombent (4 à 6 fois).
- › Lisez à voix haute tous les vœux une fois accrochés.

BRICOLAGE · LES ÉTIQUETTES À VŒUX

- › Perforez un coin de chaque étiquette à l'avance.
- › Chaque participant écrit ou dicte son vœu (l'animateur écrit si besoin).
- › Décorez le bord avec un feutre de couleur ou une gommette.
- › Passez une ficelle dans le trou et faites un nœud.
- › Accrochez l'étiquette sur l'arbre, qui reste exposé tout le mois.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Comment fêtiez-vous le passage à la nouvelle année dans votre famille ?
- Y a-t-il un vœu que vous avez fait autrefois et qui s'est réalisé ?
- Quelle est la plus belle chose que l'on vous ait souhaitée ?



Pour l'adapter

Assis ou avec appui : chaque personne accroche son vœu, debout près de la branche si elle le peut. Pour les personnes avec des difficultés de mémoire, proposez trois vœux déjà écrits à choisir.

POUR CONCLURE

Photographiez l'arbre complet : ce sont les vœux du groupe pour toute l'année.

JANVIER · ANIMATION 3

Souvenirs de neige

Occasion: L'hiver · Durée: 45 minutes

Objectif: Mobiliser bras et adresse par le jeu et réveiller les souvenirs d'hiver.

MATÉRIEL

- Papier blanc ou journal pour faire des boules
- Deux seaux ou corbeilles
- Écharpe, moufles, bonnet (pour le jeu sensoriel)
- Feuilles blanches fines
- Ciseaux à bouts ronds

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 4, 8 et 10 du Vol. 1 (Talons et pointes, Ramer dans le vide, Boxe douce) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Faites circuler une écharpe, des moufles et un bonnet : chacun les touche et dit à quoi ils le font penser.
- › Chaque participant froisse 3 feuilles pour fabriquer ses « boules de neige » (bon exercice pour les mains).
- › Bataille de neige douce : deux équipes se font face à distance et visent un seau placé au centre. On compte les boules qui tombent dedans.
- › Deuxième manche : on éloigne le seau d'un pas. Chacun lance une main puis l'autre.
- › Retour au calme : racontez à voix posée une promenade dans la neige pendant que le groupe respire lentement.

BRICOLAGE · LES FLOCONS EN PAPIER PLIÉ

- › Pliez une feuille carrée en deux, puis en triangle, puis encore en triangle.
- › Découpez de petites encoches sur les bords avec des ciseaux à bouts ronds.
- › Dépliez doucement : chaque flocon est unique.
- › Collez les flocons sur la vitre avec un peu d'eau savonneuse ou du ruban adhésif.
- › Pour les mains fragiles, l'animateur plie et la personne découpe, ou l'inverse.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quel est votre plus beau souvenir de neige ?
- Comment vous chauffiez-vous l'hiver quand vous étiez enfant ?
- Faisiez-vous de la luge, du ski, des bonshommes de neige ?



Pour l'adapter

Assis : le lancer se fait assis, seau à 1 mètre. Avec appui : debout à côté d'une chaise. En autonomie : debout, seau à 2 ou 3 mètres.

POUR CONCLURE

Laissez les flocons à la fenêtre : l'hiver s'invite dans la salle.

JANVIER · ANIMATION 4

La soupe de grand-mère

Occasion: Les légumes d'hiver · Durée: 45 minutes

Objectif: Stimuler le toucher, l'odorat et la mémoire des recettes familiales.

MATÉRIEL

- Légumes d'hiver variés (poireau, carotte, navet, céleri, pomme de terre, potiron)
- Un sac en tissu opaque
- Grandes feuilles et feutres
- Vieux magazines ou catalogues
- Colle blanche

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 1, 5 et 11 du Vol. 1 (Marche assise, Ouvrir et fermer les mains, Main au genou opposé) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Placez un légume dans le sac : chaque participant le touche sans regarder et essaie de le reconnaître.
- › Faites sentir le céleri, le poireau et le potiron coupés : quels souvenirs reviennent ?
- › Recette collective : le groupe reconstruit à voix haute la soupe « comme chez nous », étape par étape. L'animateur note tout sur une grande feuille.
- › Jeu des légumes oubliés : citez le rutabaga, le topinambour, le panais, la bette... Qui en a mangé ? Qui les cultivait ?
- › Si possible, prévoyez un bol de velouté au goûter. Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition.

BRICOLAGE · L'AFFICHE DE LA SOUPE DU GROUPE

- › Découpez dans les magazines des images de légumes (ou dessinez-les).
- › Collez au centre d'une grande feuille le dessin d'une marmite.
- › Chacun colle ses légumes autour ou « dans » la marmite.
- › Recopiez la recette du groupe au bas de l'affiche.
- › Signez l'affiche avec les prénoms de tous les cuisiniers.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Qui faisait la soupe chez vous, et quel était son secret ?
- Y avait-il un potager dans votre famille ?
- Quel plat d'hiver vous réchauffe le cœur rien qu'en y pensant ?



Pour l'adapter

Assis : tout se fait à table. Pour les personnes avec des difficultés de mémoire, montrez le légume après le toucher et laissez-les le nommer ou raconter ce qu'il évoque.

POUR CONCLURE

Affichez la recette près de la salle à manger : peut-être la cuisine la reprendra-t-elle ?



Février

Février est le mois des crêpes, de l'amitié et du carnaval. On y rit, on se déguise un peu et on se raconte les fêtes de quartier d'autrefois.

- 1 **Les crêpes de la Chandeleur**
Chandeleur (2 février)
- 2 **L'amitié en chansons**
Saint-Valentin et fête de l'amitié (14 février)
- 3 **Le carnaval des chapeaux**
Mardi gras et carnaval
- 4 **À vous l'antenne !**
Journée mondiale de la radio (13 février)

FÉVRIER · ANIMATION 1

Les crêpes de la Chandeleur

Occasion: Chandeleur (2 février) · Durée: 45 minutes

Objectif: Travailler l'adresse et la coordination par un jeu joyeux, puis partager un moment gourmand.

MATÉRIEL

- Une ou deux poêles légères (sans manche chaud)
- Crêpes découpées dans du carton ou de la feutrine
- Crêpes cuites à l'avance, confiture, sucre
- Assiettes en carton
- Feutres et crayons de couleur

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 3, 5 et 10 du Vol. 1 (Balancement des bras, Ouvrir et fermer les mains, Boxe douce) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Racontez la tradition : faire sauter la première crêpe en tenant une pièce dans l'autre main pour avoir de la chance toute l'année.
- › Jeu de la crêpe qui saute : chacun à son tour fait sauter la crêpe en carton dans la poêle. Un point si elle retombe dedans.
- › Variante en équipe : on se passe la crêpe de poêle en poêle autour du cercle sans la faire tomber.
- › Quiz rapide : crêpe ou galette ? Froment ou sarrasin ? Sucre ou beurre salé ? Chacun lève la main pour son camp.
- › Dégustation des crêpes avec la garniture de son choix. Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition. Pour la déglutition, coupez les crêpes en petits morceaux ou préférez une version mixée selon les consignes de l'équipe soignante.

BRICOLAGE · L'ASSIETTE GOURMANDE

- › Chaque participant reçoit une assiette en carton.
- › Dessinez-y sa crêpe idéale avec sa garniture préférée.
- › Écrivez autour le prénom et la garniture (« La crêpe de Jeanne : beurre et sucre »).
- › Assemblez toutes les assiettes sur un mur comme une grande carte de crêperie.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Qui faisait les crêpes chez vous, et à quelle occasion ?
- Aviez-vous une recette ou un tour de main particulier ?
- Quelle était votre garniture préférée quand vous étiez petit ?



Pour l'adapter

Assis : le jeu de la poêle se fait assis. Avec appui : debout en tenant la poêle d'une main et le dossier de l'autre. Pour les troubles de la mémoire, montrez les gestes avant de les proposer.

POUR CONCLURE

La crêpe qui a le plus sauté est désignée « crêpe porte-bonheur » du groupe.

FÉVRIER · ANIMATION 2

L'amitié en chansons

Occasion: Saint-Valentin et fête de l'amitié (14 février) · Durée: 45 minutes

Objectif: Célébrer l'affection sous toutes ses formes et stimuler la mémoire musicale.

MATÉRIEL

- Un lecteur de musique et une sélection de chansons d'amour connues
- Carton rouge et rose
- Napperons en papier
- Colle blanche, ciseaux à bouts ronds
- Feutres

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 6, 13 et 25 du Vol. 1 (Épaules en haut, en bas, Lever les bras, respirer, Cercles d'épaules) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Présentez la séance comme la fête de tous ceux qu'on aime : un conjoint, une sœur, un ami, un voisin.
- › Blind test : faites écouter 20 secondes de chansons d'amour célèbres (par exemple « La Vie en rose », « Les Feuilles mortes », « Ne me quitte pas »). Le groupe retrouve le titre ou l'interprète.
- › Après chaque chanson, demandez qui aimait danser dessus et à quelle occasion.
- › Moment de danse assise : balancement des bras et des épaules sur une valse lente.
- › Terminez par un tour de table : « Un ami qui a compté pour moi, c'est... »

BRICOLAGE · LA CARTE DE L'AMITIÉ

- › Pliez un carton rouge ou rose en deux.
- › Collez un morceau de napperon en papier sur le devant.
- › Ajoutez un cœur découpé ou dessiné.
- › À l'intérieur, écrivez ou dictez un petit mot pour la personne de son choix : un proche, un soignant, un autre participant.
- › Remettez les cartes dans la journée.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Comment avez-vous rencontré la personne qui a le plus compté dans votre vie ?
- Quel est le plus beau cadeau que vous ayez reçu d'un ami ?
- Quelle chanson vous rappelle quelqu'un de cher ?

**Pour l'adapter**

Assis : la danse se fait uniquement avec le haut du corps. En autonomie : proposez quelques pas de valse avec un partenaire. Pour certaines personnes, le sujet peut raviver un deuil : laissez toujours la possibilité de parler d'un ami plutôt que d'un conjoint.

POUR CONCLURE

Rejouez la chanson préférée du groupe pour se quitter sur une note tendre.

FÉVRIER · ANIMATION 3

Le carnaval des chapeaux

Occasion: Mardi gras et carnaval · Durée: 45 minutes

Objectif: Oser le jeu et l'expression, rire ensemble dans une ambiance de fête.

MATÉRIEL

- Chapeaux, foulards, lunettes, colliers (collectés auprès des familles ou de l'équipe)
- Assiettes en carton
- Élastique ou bâtonnets en bois
- Plumes, gommettes, papier crépon
- Musique de fanfare ou de carnaval

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 2, 9 et 10 du Vol. 1 (Tapotements du réveil, Talon devant, Boxe douce) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Évoquez les grands carnivals : Nice, Dunkerque, Binche et ses Gilles en Belgique, Bâle en Suisse, le carnaval de Québec et son Bonhomme.
- › Le coffre aux déguisements passe de main en main : chacun choisit un accessoire et le porte pour la séance.
- › Défilé assis : sur une musique de fanfare, chacun présente son personnage en une phrase pendant que le groupe applaudit en rythme.
- › Jeu des mimes : un participant mime un personnage de carnaval (clown, marin, roi, danseuse), les autres devinent.
- › Photo de groupe costumé, avec l'accord de chacun.

BRICOLAGE · LE MASQUE DE CARNAVAL

- › Découpez à l'avance les yeux dans une assiette en carton (ou dans un demi-disque).
- › Décorez avec du papier crépon, des gommettes et des plumes collées à la colle blanche.
- › Fixez un bâtonnet sur le côté pour tenir le masque à la main (plus confortable qu'un élastique).
- › Chacun présente son masque au groupe et lui donne un nom.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Vous êtes-vous déjà déguisé ? En quoi ?
- Y avait-il un carnaval ou une fête de quartier dans votre ville ?
- Que mangeait-on chez vous le jour de Mardi gras (beignets, merveilles, bugnes, oreillettes) ?



Pour l'adapter

Assis : le défilé se fait en restant assis et en saluant. En autonomie : défilé en marchant autour de la salle. Pour les troubles de la mémoire, limitez le choix à deux accessoires pour ne pas mettre la personne en difficulté.

POUR CONCLURE

Exposez les masques au mur de la salle jusqu'à la fin du mois.

FÉVRIER · ANIMATION 4

À vous l'antenne !

Occasion: Journée mondiale de la radio (13 février) · Durée: 45 minutes

Objectif: Stimuler la parole, l'écoute et la mémoire autour de la radio d'autrefois.

MATÉRIEL

- Un vieux poste de radio ou une photo
- Un rouleau en carton (essuie-tout) et du papier aluminium
- Un lecteur de musique
- Une liste de génériques et d'émissions célèbres

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 6, 13 et 15 du Vol. 1 (Épaules en haut, en bas, Lever les bras, respirer, Menton vers la poitrine) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Montrez le poste de radio : qui avait une TSF, un transistor ? Où était-il posé dans la maison ?
- › Jeu des génériques : faites écouter des indicatifs d'émissions, de jeux radiophoniques ou de feuilletons connus. Le groupe retrouve l'émission.
- › Le micro passe de main en main : chaque participant devient « invité de l'émission » et répond à une question simple (son métier, sa ville, sa chanson fétiche).
- › Un volontaire lit la météo du jour ou une nouvelle du jour à la manière des speakers d'autrefois.
- › Le groupe choisit ensemble le « titre de l'émission » de l'établissement.

BRICOLAGE · LE MICRO DE L'ANIMATEUR RADIO

- › Enveloppez une boule de papier journal froissé dans du papier aluminium : c'est la tête du micro.
- › Fixez-la au bout d'un rouleau en carton avec du ruban adhésif.
- › Décorez le manche avec du papier de couleur et le nom de l'émission du groupe.
- › Utilisez le micro dans les séances suivantes pour donner la parole à tour de rôle.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quelle émission de radio ne manquez-vous jamais ?
- Où et avec qui écoutiez-vous la radio ?
- Vous souvenez-vous d'une nouvelle importante apprise à la radio ?

**Pour l'adapter**

Assis : toute la séance se fait assis. Pour les personnes qui ont des difficultés de parole ou de mémoire, posez des questions fermées (« Plutôt musique ou informations ? ») et laissez-leur le temps de répondre.

POUR CONCLURE

« C'était l'émission du groupe, à la semaine prochaine sur nos ondes ! »



Mars

Mars célèbre les femmes, la langue française et le retour du printemps. Les journées rallongent : c'est le bon moment pour semer, lire et parler de chez soi.

1

Femmes remarquables

Journée internationale des droits des femmes (8 mars)

2

Le réveil du jardin

Printemps (20 mars)

3

Les mots de chez nous

Journée internationale de la francophonie (20 mars)

4

Le printemps des poètes

Printemps des poètes (mars)

MARS · ANIMATION 1

Femmes remarquables

Occasion: Journée internationale des droits des femmes (8 mars) · Durée: 45 minutes

Objectif: Valoriser les parcours de vie et les femmes qui ont compté pour chacun.

MATÉRIEL

- Photos ou images de femmes célèbres (scientifiques, chanteuses, sportives, aviatrices)
- Carton de couleur
- Cadres en carton ou papier épais
- Colle blanche, feutres, gommettes

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 3, 11 et 29 du Vol. 1 (Balancement des bras, Main au genou opposé, Serrer les omoplates) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Présentez 6 portraits de femmes connues du monde francophone et faites deviner qui elles sont à partir de trois indices.
- › Pour chacune, demandez : « Qu'est-ce qu'elle a changé ? »
- › Tour de table : chacun parle d'une femme de sa vie (mère, grand-mère, institutrice, voisine, collègue) et d'une qualité qu'il admirait chez elle.
- › Pour les participantes : quel métier auriez-vous aimé faire ? Quel métier avez-vous fait ? L'animateur note les réponses.
- › Applaudissez chaque femme évoquée.

BRICOLAGE · LE CADRE HOMMAGE

- › Découpez un cadre dans du carton épais (ou utilisez un carton déjà découpé).
- › Au centre, écrivez ou dictez le prénom de la femme évoquée et la qualité qu'on admire.
- › Décorez le cadre avec des gommettes, des fleurs dessinées ou du papier coloré.
- › Chacun peut garder son cadre dans sa chambre ou l'offrir.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quelle femme a le plus marqué votre vie, et pourquoi ?
- Comment était la vie des femmes quand vous aviez vingt ans ?
- Quel conseil aimeriez-vous donner à une jeune femme aujourd'hui ?

**Pour l'adapter**

Assis : toute la séance se fait à table. Pour les troubles de la mémoire, partez d'une photo personnelle apportée par la famille plutôt que d'un nom.

POUR CONCLURE

Affichez les cadres ensemble : c'est la galerie des femmes du groupe.

MARS · ANIMATION 2

Le réveil du jardin

Occasion: Printemps (20 mars) · Durée: 45 minutes

Objectif: Retrouver le plaisir du geste de jardiner et suivre une plantation semaine après semaine.

MATÉRIEL

- Pots de yaourt propres percés au fond
- Terreau
- Graines faciles (cresson, radis, capucines, persil)
- Une petite cuillère par personne
- Journaux pour protéger la table
- Bâtonnets de glace et feutres

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 1, 13 et 35 du Vol. 1 (Marche assise, Lever les bras, respirer, Toucher le ciel) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Mettez des sons de printemps (chants d'oiseaux, ruisseau) et faites deviner les oiseaux entendus.
- › Mouvement de la graine : assis, on se fait tout petit, puis on se déroule lentement et on lève les bras comme une plante qui pousse vers le soleil (4 fois).
- › Atelier semis : chacun remplit son pot de terreau à la cuillère, fait un petit trou avec le doigt et y dépose quelques graines.
- › On arrose ensemble avec une petite bouteille percée, sans excès.
- › Chacun choisit un endroit lumineux pour son pot et s'engage à le regarder chaque semaine.

BRICOLAGE · LE POT ET SON ÉTIQUETTE

- › Enveloppez le pot de yaourt d'une bande de papier coloré collée.
- › Écrivez le prénom de la personne et le nom de la graine sur un bâtonnet de glace.
- › Plantez le bâtonnet dans le pot.
- › Notez la date du semis : on comptera les jours jusqu'aux premières pousses.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Aviez-vous un jardin, un potager ou des plantes sur le balcon ?
- Quelle fleur ou quel légume aimiez-vous faire pousser ?
- Quelle odeur vous fait penser au printemps ?

**Pour l'adapter**

Assis : tout se fait à table, avec la terre dans un bac. Pour les mains fragiles, utilisez de grosses graines (capucines, haricots). Pour les troubles de la mémoire, montrez chaque geste et faites-le ensemble.

POUR CONCLURE

Rendez-vous chaque semaine pour voir qui a la première pousse.

MARS · ANIMATION 3

Les mots de chez nous

Occasion: Journée internationale de la francophonie (20 mars) · Durée: 45 minutes

Objectif: Faire vivre la langue commune et les expressions régionales de chacun.

MATÉRIEL

- Une carte du monde francophone (imprimée)
- Cartons avec des mots régionaux
- Grandes feuilles
- Feutres de couleur
- Ficelle et pinces à linge

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 2, 5 et 58 du Vol. 1 (Tapotements du réveil, Ouvrir et fermer les mains, Écrire dans l'air) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Montrez la carte : le français se parle en France, en Belgique, en Suisse, au Luxembourg, à Monaco, au Québec et dans bien d'autres pays. D'où vient chacun ?
- › Jeu des mots de chez nous : lisez un mot régional (septante, nonante, dîner et souper, une drache, un char, une panosse, une chocolatine ou un pain au chocolat...). Le groupe devine d'où il vient et ce qu'il veut dire.
- › Chacun partage une expression de sa région ou de sa famille, avec son sens.
- › Dictée douce de 3 phrases simples, sans note : on corrige ensemble au tableau, avec humour.
- › Le groupe choisit ensemble ses dix plus beaux mots de la langue française.

BRICOLAGE · LA GUIRLANDE DES MOTS PRÉFÉRÉS

- › Découpez des rectangles de papier coloré.
- › Chacun écrit (ou dicte) son mot préféré en grandes lettres.
- › Ajoutez un petit dessin ou le nom de la région d'origine.
- › Accrochez les mots sur une ficelle avec des pinces à linge (bon exercice pour les doigts).
- › Tendez la guirlande dans la salle d'animation.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quelle expression de votre enfance ne comprend-on plus aujourd'hui ?
- Parlez-vous un patois, un dialecte ou une autre langue à la maison ?
- Quel mot trouvez-vous le plus joli, et pourquoi ?

**Pour l'adapter**

Assis : toute la séance se fait à table. Pour les troubles de la mémoire, proposez des mots très familiers et laissez la personne raconter plutôt qu'expliquer.

POUR CONCLURE

Relisez la guirlande à voix haute, tous ensemble.

MARS · ANIMATION 4

Le printemps des poètes

Occasion: Printemps des poètes (mars) · Durée: 45 minutes

Objectif: Stimuler l'écoute, le langage et la créativité par la poésie.

MATÉRIEL

- Un recueil de fables et de poèmes classiques (La Fontaine, Hugo, Prévert...)
- Cartons pour marque-pages
- Fleurs séchées ou papier de soie
- Colle blanche, feutres, perforatrice, laine

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 6, 13 et 3 du Vol. 1 (Épaules en haut, en bas, Lever les bras, respirer, Balancement des bras) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Lisez à voix haute une fable connue de La Fontaine, lentement et avec expression.
- › Demandez : qui l'avait apprise par cœur à l'école ? Laissez ceux qui s'en souviennent la réciter à leur tour, en toute liberté.
- › Jeu des rimes : dites un mot (fleur, printemps, soleil, jardin) et le groupe trouve le plus de mots qui riment.
- › Poème collectif : chacun propose une ligne sur le printemps, l'animateur les écrit et les relit comme un poème.
- › Lecture finale du poème du groupe à deux voix.

BRICOLAGE · LE MARQUE-PAGE FLEURI

- › Découpez des bandes de carton de 5 cm sur 18 cm.
- › Collez des fleurs séchées ou des boulettes de papier de soie.
- › Recopiez la ligne préférée du poème du groupe au dos.
- › Perforez le haut et nouez un brin de laine.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quels poèmes ou fables avez-vous appris à l'école ?
- Avez-vous déjà écrit un poème, une lettre d'amour, une chanson ?
- Quel livre vous a accompagné toute votre vie ?



Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait à table. Pour les troubles de la mémoire, la récitation est souvent très bien conservée : laissez le temps, commencez le vers et laissez la personne le finir.

POUR CONCLURE

Affichez le poème du groupe, signé par tous les poètes du jour.



Avril

Avril commence par une farce et se poursuit avec Pâques et les objets du grenier. Le printemps donne envie de sortir, de chercher et de rire.

- 1 **Poissons et farces d'avril**
Poisson d'avril (1er avril)
- 2 **La chasse aux œufs**
Pâques
- 3 **Le grenier aux souvenirs**
Grand ménage de printemps
- 4 **La promenade des sens**
Journée de la Terre (22 avril)

AVRIL · ANIMATION 1

Poissons et farces d'avril

Occasion: Poisson d'avril (1er avril) · Durée: 45 minutes

Objectif: Rire ensemble et exercer l'attention par un jeu de vrai ou faux.

MATÉRIEL

- Papier coloré
- Ciseaux à bouts ronds
- Ruban adhésif repositionnable
- Une liste d'affirmations vraies ou fausses
- Deux cartons par personne : « vrai » (vert) et « faux » (rouge)

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 2, 7 et 10 du Vol. 1 (Tapotements du réveil, Pas de côté, Boxe douce) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Racontez l'origine supposée du poisson d'avril et demandez qui a déjà été victime d'une farce.
- › Jeu du vrai ou faux : lisez 15 affirmations étonnantes (certaines vraies, d'autres inventées). Chacun lève son carton vert ou rouge.
- › Le poisson baladeur : un poisson en papier circule discrètement dans le dos des participants. À la fin, on devine chez qui il se cache.
- › Chaque participant raconte une farce ou une blague qu'il aimait faire (ou subir).
- › Écrivez ensemble « la meilleure farce du groupe ».

BRICOLAGE · LE POISSON EN PAPIER

- › Dessinez un poisson simple sur du papier coloré (gabarit fourni par l'animateur).
- › Découpez-le avec des ciseaux à bouts ronds.
- › Décorez les écailles avec des feutres ou de petits ronds de papier collés.
- › Posez un morceau de ruban repositionnable au dos, pour le jeu ou pour la décoration de la porte.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quelle est la meilleure farce que l'on vous ait faite ?
- Qui était le farceur de votre famille ou de votre bureau ?
- Aimez-vous les histoires drôles ? Laquelle vous fait encore rire ?

**Pour l'adapter**

Assis : toute la séance se fait assis. Pour les troubles de la mémoire, choisissez des affirmations très visuelles et évitez les pièges trop subtils : le but est de rire, pas de mettre en échec.

POUR CONCLURE

« Le poisson d'avril ne mord que ceux qui rient ! »

AVRIL · ANIMATION 2

La chasse aux œufs

Occasion: Pâques · Durée: 45 minutes

Objectif: Bouger, chercher et coopérer, puis partager une douceur de fête.

MATÉRIEL

- Œufs en plastique colorés (ou œufs en carton)
- Petits paniers ou boîtes
- Chocolats (selon les régimes)
- Œufs en carton découpés, peinture ou feutres
- Laine ou ruban

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 1, 7 et 12 du Vol. 1 (Marche assise, Pas de côté, Pas en avant, en arrière) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Évoquez les traditions : les cloches qui reviennent de Rome en France et en Belgique, le lièvre de Pâques en Suisse et en Alsace, les œufs décorés partout.
- › Chasse aux œufs adaptée : cachez les œufs à vue, sur les tables, les rebords et les chaises (jamais au sol pour éviter de se pencher et de chuter).
- › Chaque équipe a une couleur d'œuf à retrouver : on coopère et on compte.
- › Chaque œuf contient une question ou un petit défi (« Chantez un refrain », « Nommez trois fleurs »).
- › Partage des chocolats. Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition.

BRICOLAGE · L'ŒUF DE PÂQUES DÉCORÉ

- › Découpez des œufs dans du carton épais à l'avance.
- › Chacun décore son œuf avec des bandes, des points et des motifs de couleur.
- › Perforez le haut et passez un brin de laine.
- › Accrochez les œufs sur une branche pour former un arbre de Pâques.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Comment se passait le jour de Pâques dans votre famille ?
- Faisiez-vous la chasse aux œufs quand vous étiez enfant, ou pour vos enfants ?
- Quel était le repas de Pâques chez vous ?



Pour l'adapter

Assis : les œufs sont cachés sur la table et autour du participant. Avec appui : chasse en déplaçant sa chaise ou en marchant avec un déambulateur. En autonomie : chasse dans toute la salle.

POUR CONCLURE

Comptez tous les œufs retrouvés : chaque équipe a gagné sa part.

AVRIL · ANIMATION 3

Le grenier aux souvenirs

Occasion: Grand ménage de printemps · Durée: 45 minutes

Objectif: Stimuler la mémoire et la parole à partir d'objets anciens.

MATÉRIEL

- 8 à 10 objets anciens (moulin à café, fer à repasser, encrier, bobine de fil, tickets de caisse anciens, pince à linge en bois, vieille boîte en fer)
- Un grand drap pour les cacher
- Petites étiquettes cartonnées
- Feutres

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 3, 8 et 11 du Vol. 1 (Balancement des bras, Ramer dans le vide, Main au genou opposé) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Posez les objets sous un drap, comme dans un vieux grenier. On les découvre un par un.
- › Pour chaque objet : comment s'appelle-t-il ? À quoi servait-il ? Qui l'utilisait chez vous ?
- › Mimez l'utilisation de l'objet tous ensemble : moudre le café, repasser, écrire à la plume. C'est aussi un bon exercice pour les mains et les épaules.
- › Jeu de mémoire : retirez un objet sans qu'on vous voie. Lequel a disparu ?
- › Chacun choisit l'objet qui lui parle le plus et raconte un souvenir.

BRICOLAGE · LES ÉTIQUETTES DU PETIT MUSÉE

- › Chaque participant prend une étiquette pour un objet.
- › Il y écrit (ou dicte) le nom de l'objet et à quoi il servait.
- › Il ajoute une phrase de souvenir (« Chez ma grand-mère, il était sur le buffet »).
- › Disposez objets et étiquettes sur une table : c'est l'exposition du groupe, à montrer aux familles.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Qu'est-ce qu'on trouvait dans le grenier ou la cave de votre maison d'enfance ?
- Quel objet de votre jeunesse aimeriez-vous retrouver ?
- Quelles corvées de ménage faisait-on au printemps ?



Pour l'adapter

Assis : les objets passent de main en main. Pour les troubles de la mémoire, les objets qu'on peut toucher et manipuler réveillent souvent plus de souvenirs que les mots : laissez le temps.

POUR CONCLURE

Invitez les familles à voir l'exposition et à apporter un objet pour la prochaine fois.

AVRIL · ANIMATION 4

La promenade des sens

Occasion: Journée de la Terre (22 avril) · Durée: 45 minutes

Objectif: Profiter de la nature, marcher en douceur et aiguïser les sens.

MATÉRIEL

- Une brique de lait ou de jus vide et propre par personne ou par équipe
- Ficelle
- Graines pour oiseaux
- Petits sacs en tissu
- Objets naturels (pomme de pin, écorce, mousse, feuille, caillou)

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 1, 4 et 14 du Vol. 1 (Marche assise, Talons et pointes, Marche avec les bras) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Si le temps le permet, sortez dans le jardin ou sur la terrasse pour une courte promenade (10 minutes). Sinon, ouvrez les fenêtres et installez-vous près de la lumière.
- › Pendant la promenade : on s'arrête trois fois pour écouter, sentir, regarder. Qu'entendez-vous ?
- › Jeu du sac mystère : un objet naturel dans chaque sac. On le touche et on le reconnaît.
- › Jeu de tri en équipe : on range des images de déchets dans les bonnes poubelles (papier, verre, compost).
- › Retour au calme : respiration lente, yeux fermés, en écoutant des chants d'oiseaux.

BRICOLAGE · LA MANGEOIRE À OISEAUX

- › Découpez à l'avance une fenêtre de chaque côté de la brique.
- › Recouvrez la brique de papier ou peignez-la.
- › Percez le haut et passez une ficelle pour la suspendre.
- › Remplissez le fond de graines et accrochez-la devant une fenêtre visible depuis la salle.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quel était votre coin de nature préféré ?
- Quels oiseaux venaient dans votre jardin ou sur votre balcon ?
- Qu'est-ce que vos parents vous ont appris sur la nature ?



Pour l'adapter

Assis : la promenade se fait en fauteuil ou à la fenêtre. Avec appui : promenade courte avec déambulateur ou au bras d'un accompagnant. En autonomie : promenade libre dans le jardin.

POUR CONCLURE

Chaque semaine, on regarde qui vient manger à la mangeoire.



Mai

Mai sent le muguet, les fleurs et les retrouvailles. On célèbre les mères, les voisins et les métiers : un mois pour se raconter et tisser des liens.

1 Le muguet et les métiers d'autrefois

1er mai (muguet et fête du travail)

2 Les mamans d'hier et d'aujourd'hui

Fête des mères (mai, la date varie selon le pays)

3 L'apéritif des voisins

Fête des voisins (fin mai)

4 Les parfums du jardin

Le mois des fleurs

MAI · ANIMATION 1

Le muguet et les métiers d'autrefois

Occasion: 1er mai (muguet et fête du travail) · Durée: 45 minutes

Objectif: Valoriser les parcours professionnels et offrir un porte-bonheur.

MATÉRIEL

- Un brin de muguet (vrai ou en image)
- Cure-pipes verts ou papier vert
- Boules de coton ou petites boulettes de papier blanc
- Colle blanche
- Cartes avec des noms de métiers

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 2, 5 et 9 du Vol. 1 (Tapotements du réveil, Ouvrir et fermer les mains, Talon devant) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Faites sentir le muguet (ou évoquez son parfum) : pourquoi l'offre-t-on le 1er mai ?
- › Jeu des métiers mimés : chacun tire une carte (boulangier, couturière, facteur, instituteur, agriculteur, secrétaire) et mime le métier. Le groupe devine.
- › Tour de table : quel a été votre premier travail ? Votre premier salaire ? Qu'en avez-vous fait ?
- › Les outils du métier : chacun décrit un outil qu'il utilisait, les autres devinent le métier.
- › Applaudissez chaque carrière racontée.

BRICOLAGE · LE BRIN DE MUGUET PORTE-BONHEUR

- › Prenez une tige de cure-pipe vert (ou une bande de papier roulée).
- › Collez 5 ou 6 boules de coton le long de la tige, de la plus grosse à la plus petite.
- › Découpez une feuille dans du papier vert et collez-la à la base.
- › Offrez le brin à quelqu'un de son choix avec un vœu de bonheur.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quel métier avez-vous exercé, et qu'est-ce que vous y aimiez ?
- Quel métier rêviez-vous de faire enfant ?
- Offrait-on du muguet dans votre famille ?

**Pour l'adapter**

Assis : les mimes se font avec le haut du corps. Pour les troubles de la mémoire, partez du métier connu de la personne (demandez-le à la famille) et posez des questions sur ses gestes.

POUR CONCLURE

Chacun repart avec son brin : un an de bonheur garanti !

MAI · ANIMATION 2

Les mamans d'hier et d'aujourd'hui

Occasion: Fête des mères (mai, la date varie selon le pays) · Durée: 45 minutes

Objectif: Honorer la figure maternelle et les liens familiaux, avec tact.

MATÉRIEL

- Photos anciennes apportées par les familles (avec leur accord)
- Carton de couleur
- Papier de soie ou crépon
- Colle blanche, feutres, ciseaux à bouts ronds

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 3, 6 et 13 du Vol. 1 (Balancement des bras, Épaules en haut, en bas, Lever les bras, respirer) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Précisez les dates : fin mai en France et à Monaco, deuxième dimanche de mai en Belgique, en Suisse, au Luxembourg et au Québec.
- › Montrez les photos une par une : le groupe devine l'époque grâce aux vêtements et aux coiffures.
- › Jeu des recettes de maman : chacun cite un plat que faisait sa mère, les autres devinent les ingrédients.
- › Tour de table : un conseil de maman qu'on n'a jamais oublié.
- › Pour celles et ceux qui ont été parents : une anecdote de leurs enfants petits.

BRICOLAGE · LA CARTE BOUQUET

- › Pliez un carton de couleur en deux.
- › Froissez des carrés de papier de soie en petites boules et collez-les pour former des fleurs.
- › Dessinez les tiges et les feuilles au feutre.
- › À l'intérieur, écrivez un mot pour une maman, une fille, une belle-fille, ou pour sa propre mère en souvenir.
- › Proposez aux familles de venir chercher la carte.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quel conseil de votre mère vous a accompagné toute votre vie ?
- Comment fêtait-on la fête des mères chez vous ?
- Quel plat de votre mère aimeriez-vous goûter encore une fois ?

**Pour l'adapter**

Assis : toute la séance se fait à table. Le thème peut être sensible (mère disparue jeune, enfant perdu, pas d'enfants) : proposez toujours de parler d'une autre femme importante et respectez le silence.

POUR CONCLURE

Terminez en applaudissant toutes les mamans, celles d'hier et celles d'aujourd'hui.

MAI · ANIMATION 3

L'apéritif des voisins

Occasion: Fête des voisins (fin mai) · Durée: 45 minutes

Objectif: Mieux se connaître entre résidents ou participants et créer du lien.

MATÉRIEL

- Jus de fruits, eau pétillante, sirop
- Petits biscuits ou gressins
- Nappes et serviettes de couleur
- Papier cartonné
- Feutres, gommettes

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 2, 3 et 11 du Vol. 1 (Tapotements du réveil, Balancement des bras, Main au genou opposé) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Expliquez la fête des voisins, née en France et reprise en Belgique, en Suisse, au Luxembourg et ailleurs.
- › Jeu du portrait : chacun pose une question à son voisin de droite (d'où venez-vous ? quel était votre quartier ?) puis le présente au groupe.
- › Bingo humain : sur une grille, trouvez quelqu'un qui « a vécu à la campagne », « a eu un chien », « sait coudre », « a vu la mer avant ses 10 ans »...
- › Apéritif sans alcool : cocktail de jus préparé par le groupe (on dose, on verse, on mélange). Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition. Pour la déglutition, prévoyez des boissons épaissies si nécessaire.
- › Trinquiez à la santé des voisins, ceux d'ici et ceux d'avant.

BRICOLAGE · LE SET DE TABLE DES VOISINS

- › Chaque participant reçoit une feuille de papier cartonné.
- › Il écrit son prénom en grand au centre.
- › Autour, il dessine ou colle ce qu'il aime (une fleur, un plat, un lieu).
- › Les sets sont utilisés au prochain goûter : on s'installe à côté de quelqu'un qu'on connaît moins.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Comment s'appelaient vos voisins les plus marquants, et qu'avaient-ils de particulier ?
- Faisait-on des fêtes de rue ou de quartier chez vous ?
- Qu'est-ce qui fait un bon voisin, selon vous ?



Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait à table. Pour les troubles de la mémoire, simplifiez le bingo en 4 cases illustrées et accompagnez la personne pour poser les questions.

POUR CONCLURE

Chacun repart en connaissant un prénom et une histoire de plus.

MAI · ANIMATION 4

Les parfums du jardin

Occasion: Le mois des fleurs · Durée: 45 minutes

Objectif: Stimuler l'odorat et la mémoire olfactive, se détendre.

MATÉRIEL

- Petits pots opaques avec des senteurs (lavande, menthe, rose, thym, citron, café)
- Fleurs fraîches du jardin ou du marché
- Petits sachets en tissu ou mouchoirs en tissu
- Lavande séchée ou pétales séchés
- Ruban ou laine

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 13, 5 et 25 du Vol. 1 (Lever les bras, respirer, Ouvrir et fermer les mains, Cercles d'épaules) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Faites circuler les pots de senteurs un par un, les yeux fermés : à quoi pensez-vous ?
- › Jeu du loto des odeurs : chacun a une grille avec des images (lavande, citron, café...) et place un jeton quand il reconnaît l'odeur.
- › Composition florale en groupe : chacun choisit une fleur et la place dans un grand vase, en expliquant son choix.
- › Relaxation : respirez lentement le parfum de la lavande pendant une minute, sur une musique douce.
- › Élisez le parfum préféré du groupe.

BRICOLAGE · LE SACHET PARFUMÉ

- › Posez une cuillère de lavande séchée au centre d'un carré de tissu ou d'un mouchoir.
- › Rassemblez les coins pour former une petite bourse.
- › Fermez avec un ruban ou un brin de laine noué.
- › Glissez le sachet dans une poche, une armoire ou sous l'oreiller.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quelle odeur vous ramène tout de suite en enfance ?
- Quelle était votre fleur préférée, et où poussait-elle ?
- Aviez-vous un parfum ou une eau de Cologne que vous portiez toujours ?



Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait à table. Vérifiez les allergies aux pollens et les sensibilités respiratoires avant de faire sentir. Pour les troubles de la mémoire, l'odorat réveille souvent des souvenirs forts : accueillez les émotions avec douceur.

POUR CONCLURE

Laissez le bouquet dans la salle commune pour que tous en profitent.



Juin

Juin fête les pères, la musique et l'arrivée de l'été. Les journées sont longues : place au rythme, aux jeux d'adresse et aux souvenirs de vacances.

- 1 La caisse à outils de papa**
Fête des pères (juin, la date varie selon le pays)
- 2 Le grand concert**
Fête de la musique (21 juin)
- 3 Les olympiades d'été**
Journée olympique (23 juin)
- 4 La valise des vacances**
Début des vacances d'été

JUN · ANIMATION 1

La caisse à outils de papa

Occasion: Fête des pères (juin, la date varie selon le pays) · Durée: 45 minutes

Objectif: Honorer la figure paternelle et travailler la dextérité des mains.

MATÉRIEL

- Boulons et écrous de grande taille, vis et chevilles
- Un petit coffre à outils (sans outils tranchants)
- Photos d'outils anciens
- Carton, feutres, ciseaux à bouts ronds

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 5, 8 et 10 du Vol. 1 (Ouvrir et fermer les mains, Ramer dans le vide, Boxe douce) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Précisez les dates : troisième dimanche de juin en France, à Monaco et au Québec, deuxième dimanche de juin en Belgique, premier dimanche de juin en Suisse.
- › Quiz des outils : montrez des photos d'outils anciens (rabot, vilebrequin, faux, fer à souder). Le groupe les nomme et explique leur usage.
- › Défi des boulons : visser et dévisser un maximum d'écrous en 2 minutes. Excellent pour la force et la précision des doigts.
- › Tour de table : un savoir-faire appris de son père ou de son grand-père.
- › Les participantes racontent aussi les pères de leur vie : père, mari, frère, fils.

BRICOLAGE · LA CARTE CHEMISE-CRAVATE

- › Pliez un carton rectangulaire en deux.
- › Coupez deux petites entailles en haut et rabattez-les pour former un col de chemise.
- › Découpez une cravate dans un papier de couleur et collez-la sous le col.
- › À l'intérieur, écrivez un mot pour un père, un fils ou un ami.
- › Décorez la cravate avec des rayures ou des pois.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quel savoir-faire votre père vous a-t-il transmis ?
- Quel métier faisait votre père, et comment était-il avec vous ?
- Qu'avez-vous réparé ou construit dont vous êtes fier ?



Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait à table. Pour les mains arthrosiques, utilisez les plus gros boulons. Le thème peut être sensible : proposez toujours de parler d'un autre homme important.

POUR CONCLURE

Applaudissez tous les bricoleurs du groupe.

JUN · ANIMATION 2

Le grand concert

Occasion: Fête de la musique (21 juin) · Durée: 45 minutes

Objectif: Faire de la musique ensemble, travailler le rythme et la coordination.

MATÉRIEL

- Bouteilles en plastique vides et petites (une par personne)
- Riz, lentilles ou pâtes sèches
- Ruban adhésif de couleur
- Cuillères en bois, casseroles, boîtes en fer
- Un lecteur de musique

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 4, 5 et 48 du Vol. 1 (Talons et pointes, Ouvrir et fermer les mains, Jouer du piano) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Rappelez l'histoire : née en France en 1982, la fête de la musique se célèbre aujourd'hui en Belgique, en Suisse, au Québec et dans le monde entier.
- › Chacun reçoit un instrument : maracas, casserole-tambour, cuillères en bois.
- › Le chef d'orchestre : un participant donne le rythme (lent, rapide, fort, doux), les autres suivent. On change de chef à chaque morceau.
- › Blind test de refrains connus (par exemple « Les Champs-Élysées », « La Bohème », « Le Plat Pays », « Gens du pays ») : on retrouve le titre, puis on accompagne en rythme.
- › Grand final : tout le monde joue ensemble sur un morceau entraînant choisi par le groupe.

BRICOLAGE · LES MARACAS DU GROUPE

- › Versez deux cuillères de riz ou de lentilles dans une petite bouteille.
- › Refermez bien le bouchon et fixez-le avec du ruban adhésif.
- › Décorez la bouteille avec des bandes de ruban de couleur.
- › Essayez les sons : riz = son doux, lentilles = son plus fort.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Jouiez-vous d'un instrument, ou quelqu'un en jouait-il chez vous ?
- Alliez-vous au bal ? Quelle musique y dansait-on ?
- Quelle chanson vous donne encore envie de danser ?



Pour l'adapter

Assis : tous les instruments se jouent assis. En autonomie : proposez de marcher en rythme autour de la salle. Pour les troubles de la mémoire, la musique est un repère précieux : choisissez des chansons de leurs vingt ans.

POUR CONCLURE

Gardez les maracas : elles serviront à chaque fête de l'année.

JUN · ANIMATION 3

Les olympiades d'été

Occasion: Journée olympique (23 juin) · Durée: 45 minutes

Objectif: Bouger, viser et encourager dans un esprit sportif et joyeux.

MATÉRIEL

- Balles de tennis ou boules de chaussettes
- Gobelets en carton
- Un cerceau ou une corde posée au sol
- Un ballon de baudruche
- Carton doré, ruban

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 1, 7 et 10 du Vol. 1 (Marche assise, Pas de côté, Boxe douce) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Formez deux ou trois équipes avec un nom et une couleur.
- › Épreuve 1, pétanque d'intérieur : lancez les balles le plus près possible d'une petite balle cible.
- › Épreuve 2, chamboule-tout : renversez une pyramide de gobelets avec une balle.
- › Épreuve 3, volley du ballon de baudruche : on se le renvoie sans le laisser tomber. On compte les passes.
- › Remise des médailles : toutes les équipes sont récompensées, on applaudit chaque sportif.

BRICOLAGE · LES MÉDAILLES DES CHAMPIONS

- › Découpez des disques dans du carton doré, argenté ou jaune.
- › Écrivez le nom de l'épreuve et l'année au centre.
- › Décorez avec un feutre noir (lauriers, étoiles).
- › Perforez et passez un ruban pour la porter autour du cou.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quel sport pratiquiez-vous ou suiviez-vous ?
- Vous souvenez-vous d'un grand exploit sportif vu à la télévision ou entendu à la radio ?
- Aviez-vous un champion préféré ?



Pour l'adapter

Assis : toutes les épreuves se font assis, la cible à 1 mètre. Avec appui : debout en tenant le dossier d'une main. En autonomie : debout, cibles à 2 ou 3 mètres.

POUR CONCLURE

Chaque sportif porte sa médaille jusqu'au repas.

JUN · ANIMATION 4

La valise des vacances

Occasion: Début des vacances d'été · Durée: 45 minutes

Objectif: Exercer la mémoire par un jeu de liste et partager des souvenirs de voyage.

MATÉRIEL

- Une vieille valise ou un grand sac
- Objets de vacances (chapeau de soleil, lunettes, serviette, crème solaire, carte routière, coquillage)
- Cartons blancs format carte postale
- Crayons de couleur, feutres
- Vieux magazines de voyage

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 3, 11 et 25 du Vol. 1 (Balancement des bras, Main au genou opposé, Cercles d'épaules) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Ouvrez la valise et sortez les objets un à un : où part-on en vacances avec tout ça ?
- › Jeu de mémoire en chaîne : « Je pars en vacances et j'emporte... » Chacun répète la liste et ajoute un objet.
- › Carte des vacances : sur une carte, chacun situe un lieu de vacances qui compte pour lui.
- › Les transports d'autrefois : train, 2 CV, vélo, autocar ? Chacun raconte comment il partait.
- › Mouvement : on mime ensemble la nage, la marche en montagne et le pédalage, assis.

BRICOLAGE · LA CARTE POSTALE DE MES PLUS BELLES VACANCES

- › Sur un carton format carte postale, dessinez ou collez une image du lieu choisi.
- › Au dos, tracez la ligne d'adresse et le cadre du timbre.
- › Écrivez (ou dictez) trois lignes de souvenir, comme si on écrivait depuis là-bas.
- › Adressez-la à un proche : l'établissement pourra l'envoyer.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Où passiez-vous vos vacances quand vous étiez enfant ?
- Quel est le voyage dont vous êtes le plus fier ?
- Quel paysage aimeriez-vous revoir ?



Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait à table. Pour les troubles de la mémoire, remplacez la chaîne de mémoire par un choix d'objets devant soi et laissez la personne raconter à partir de l'objet.

POUR CONCLURE

Envoyez les cartes postales : un bonjour d'été pour les familles.



Juillet

Juillet est le mois des fêtes nationales, de la mer et de la chaleur. Pensez à l'hydratation : chaque séance de l'été commence et se termine par un verre d'eau.

- 1 La fête nationale**
Fête nationale (juin à août selon le pays)
- 2 Glaces et sorbets**
L'été et la chaleur
- 3 Un après-midi au bord de la mer**
Les vacances à la mer
- 4 Le Tour de France**
Le Tour de France (juillet)

JUILLET · ANIMATION 1

La fête nationale

Occasion: Fête nationale (juin à août selon le pays) · Durée: 45 minutes

Objectif: Célébrer son pays et sa région avec fierté, en musique et en couleurs.

MATÉRIEL

- Drapeaux en papier ou images des pays représentés dans le groupe
- Papier bleu, blanc, rouge, jaune, noir, vert selon les pays
- Pailles ou bâtonnets
- Colle blanche, ciseaux à bouts ronds
- Musique de bal et hymnes

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 1, 9 et 14 du Vol. 1 (Marche assise, Talon devant, Marche avec les bras) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Adaptez la date à votre pays : 14 juillet en France, 21 juillet en Belgique, 1er août en Suisse, 23 juin au Luxembourg, 24 juin (Saint-Jean-Baptiste) au Québec, 19 novembre à Monaco (fêtez-le ici en été ou reprenez l'animation en novembre).
- › Quiz du pays : spécialités culinaires, grands personnages, monuments, fleuves. Les questions portent sur le pays du groupe et sur les pays voisins.
- › Écoute de l'hymne (« La Marseillaise », « La Brabançonne », le « Cantique suisse » ou « Gens du pays » au Québec) : on se lève ou on se redresse sur sa chaise, selon ses possibilités.
- › Le défilé : chacun agite son drapeau en rythme sur une marche militaire ou une fanfare.
- › Le bal populaire : valse ou java assise, puis debout pour ceux qui le souhaitent.

BRICOLAGE · LES DRAPEAUX ET LES COCARDES

- › Choisissez le drapeau de son pays ou de sa région.
- › Découpez des bandes de papier aux bonnes couleurs et collez-les sur un rectangle blanc.
- › Fixez le drapeau sur une paille ou un bâtonnet.
- › Variante : une cocarde en disques de papier superposés, à épingler sur son vêtement.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Comment fêtait-on la fête nationale dans votre ville ou votre village ?
- Alliez-vous au bal, au défilé, aux feux d'artifice ?
- De quoi êtes-vous le plus fier dans votre pays ou votre région ?



Pour l'adapter

Assis : tout le défilé et le bal se font assis avec les bras. Avec appui : debout pour l'hymne en tenant un dossier. Dans un groupe de plusieurs nationalités, faites deviner le drapeau de chacun et honorez tous les pays.

POUR CONCLURE

Un grand « Vive la fête ! » collectif et un verre d'eau fraîche pour tout le monde.

JUILLET · ANIMATION 2

Glaces et sorbets

Occasion: L'été et la chaleur · Durée: 45 minutes

Objectif: Se rafraîchir, stimuler le goût et parler des douceurs d'été.

MATÉRIEL

- Fruits de saison (pastèque, melon, fraises, pêches)
- Sorbets ou glaces (selon les régimes)
- Petites cuillères et coupelles
- Papier de couleur, gommettes, colle blanche
- Pots de senteurs de fruits

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 3, 6 et 13 du Vol. 1 (Balancement des bras, Épaules en haut, en bas, Lever les bras, respirer) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Rappel de la chaleur : pourquoi boire souvent l'été ? Le groupe cite ses boissons fraîches préférées.
- › Jeu des parfums : on sent les pots (fraise, citron, vanille, menthe) et on devine le parfum de glace correspondant.
- › Dégustation à l'aveugle de petits morceaux de fruits : qui reconnaît quoi ? Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition. Les glaces et sorbets fondent en bouche : vérifiez avec l'équipe soignante s'ils conviennent aux personnes qui ont des troubles de la déglutition.
- › Le glacier du groupe : chacun invente un parfum de glace et lui donne un nom.
- › Classement des parfums préférés du groupe au tableau.

BRICOLAGE · LE CORNET DE GLACE EN PAPIER

- › Découpez un triangle de papier kraft ou beige et roulez-le en cornet.
- › Dessinez un quadrillage au feutre pour imiter la gaufrette.
- › Collez au-dessus une ou deux boules en papier de couleur (le parfum inventé).
- › Écrivez le nom du parfum sur une petite étiquette.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quelle était votre glace préférée quand vous étiez enfant ?
- Comment faisait-on pour se rafraîchir l'été, avant les réfrigérateurs ?
- Quel fruit d'été vous rappelle le plus votre jeunesse ?



Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait à table. Pour les troubles de la mémoire, montrez le vrai fruit avant de le faire goûter et nommez-le ensemble.

POUR CONCLURE

Un dernier verre d'eau fraîche : l'été se passe bien hydraté.

JUILLET · ANIMATION 3

Un après-midi au bord de la mer

Occasion: Les vacances à la mer · Durée: 45 minutes

Objectif: Voyager par les sens et bouger les bras en douceur avec un jeu de ballon.

MATÉRIEL

- Enregistrement de vagues et de mouettes
- Un ballon de plage léger ou un ballon de baudruche
- Coquillages, sable dans un bac
- Papier cartonné bleu, colle blanche
- Sable ou semoule, coquillages

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 3, 8 et 25 du Vol. 1 (Balancement des bras, Ramer dans le vide, Cercles d'épaules) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Lancez le son des vagues, fermez les yeux : chacun décrit la plage qu'il imagine.
- › Le bac à sable : on plonge les mains dans le sable pour y retrouver des coquillages cachés.
- › Volley de plage assis : le ballon se passe d'une personne à l'autre, sans le laisser tomber. On compte les passes.
- › Quiz de la mer : Méditerranée, Atlantique, mer du Nord, lac Léman, fleuve Saint-Laurent. Qui y est allé ?
- › Retour au calme : respiration au rythme des vagues, 2 minutes.

BRICOLAGE · LE TABLEAU DE PLAGE

- › Étalez une couche de colle blanche sur la moitié basse d'un papier bleu.
- › Saupoudrez de sable (ou de semoule) et secouez l'excédent.
- › Collez deux ou trois coquillages.
- › Dessinez le soleil, un bateau ou un parasol dans le ciel.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quelle est la première fois que vous avez vu la mer ?
- Aimiez-vous nager, pêcher, vous promener sur la plage ?
- Quel souvenir de vacances au bord de l'eau vous fait sourire ?



Pour l'adapter

Assis : le jeu de ballon se fait assis en cercle. En autonomie : debout, cercle plus large. Pour les troubles de la mémoire, le son des vagues et le contact du sable suffisent souvent à ouvrir la conversation.

POUR CONCLURE

Laissez le son des vagues quelques minutes encore pendant qu'on range.

JUILLET · ANIMATION 4

Le Tour de France

Occasion: Le Tour de France (juillet) · Durée: 45 minutes

Objectif: Pédaler en douceur, se repérer sur une carte et vibrer comme devant le poste.

MATÉRIEL

- Une grande carte de France et des pays voisins
- Gommettes ou aimants
- Petits vélos découpés en papier
- Papier jaune, vert, à pois
- Ciseaux à bouts ronds, feutres

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 1, 4 et 9 du Vol. 1 (Marche assise, Talons et pointes, Talon devant) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Racontez le Tour : ses étapes passent souvent par la Belgique, la Suisse ou le Luxembourg. Qui l'a vu passer ?
- › Le peloton assis : sur une musique entraînante, tout le monde « pédale » assis pendant 1 minute (monter une côte = plus lent, descente = plus rapide).
- › Le parcours sur la carte : chaque participant place une gommette sur une ville qu'il connaît. Le groupe trace l'itinéraire du « Tour du groupe ».
- › Quiz des maillots : jaune, vert, à pois, blanc. Que veulent-ils dire ?
- › Encore un pédalage d'arrivée, avec les encouragements de tous.

BRICOLAGE · LE FANION DU COUREUR

- › Découpez un triangle dans du papier jaune, vert ou à pois.
- › Écrivez dessus le nom de son coureur préféré (ou son propre nom).
- › Collez-le sur une paille ou un bâtonnet.
- › Agitez les fanions à l'arrivée de l'étape du groupe.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Faisiez-vous du vélo ? Pour aller où ?
- Avez-vous vu passer le Tour ou une course cycliste ?
- Quel était votre moyen de transport quand vous étiez jeune ?



Pour l'adapter

Assis : le pédalage se fait assis, en levant peu les pieds si besoin. Avec appui : la marche sur place en tenant un dossier remplace le pédalage. Pour les troubles de la mémoire, montrez des photos de vélos anciens.

POUR CONCLURE

Tout le peloton franchit la ligne d'arrivée ensemble, sous les applaudissements.



Août

Août est le mois des fêtes de village, des pique-niques et des étoiles filantes. Profitez des soirées douces et gardez toujours de l'eau à portée de main.

- 1 **La fête du village**
Mi-août et fêtes de village
- 2 **Le grand pique-nique**
L'été au grand air
- 3 **La nuit des étoiles**
Les étoiles filantes (mi-août)
- 4 **Les confitures de l'été**
Les fruits du verger

AOÛT · ANIMATION 1

La fête du village

Occasion: Mi-août et fêtes de village · Durée: 45 minutes

Objectif: Retrouver l'ambiance des kermesses et des bals, jouer et danser.

MATÉRIEL

- Boîtes de conserve vides (sans bords coupants) ou gobelets
- Anneaux en carton ou en corde
- Bouteilles d'eau pleines comme cibles
- Papier de couleur, ficelle, colle blanche
- Musique d'accordéon ou de bal musette

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 2, 10 et 14 du Vol. 1 (Tapotements du réveil, Boîte douce, Marche avec les bras) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Évoquez les fêtes du 15 août, les ducasses et kermesses en Belgique et dans le Nord, les fêtes patronales, les bals de village.
- › Le stand du chamboule-tout : on renverse une pyramide de boîtes avec une balle.
- › Le stand des anneaux : on lance des anneaux en carton autour des bouteilles.
- › Le bal musette : valse et java, assis avec les bras ou debout avec un partenaire.
- › Tombola sans frais : chaque participant tire un numéro et gagne un petit lot (une fleur, une carte, un biscuit).

BRICOLAGE · LA GUIRLANDE DE FANIONS

- › Découpez des triangles dans du papier de couleur (gabarit fourni).
- › Décorez-les avec des motifs simples.
- › Pliez le haut de chaque fanion sur une ficelle et collez-le.
- › Tendez la guirlande dans la salle ou sur la terrasse.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Comment était la fête de votre village ou de votre quartier ?
- Aviez-vous un stand ou un manège préféré ?
- Avec qui dansiez-vous au bal ?



Pour l'adapter

Assis : tous les stands sont adaptés assis, les cibles sur une table. En autonomie : cibles au sol et lancer debout. Pour les troubles de la mémoire, la musique d'accordéon est un excellent point de départ.

POUR CONCLURE

Terminez sur un dernier tour de valse, tous ensemble.

AOÛT · ANIMATION 2

Le grand pique-nique

Occasion: L'été au grand air · Durée: 45 minutes

Objectif: Partager un repas convivial dehors et évoquer les sorties en famille.

MATÉRIEL

- Nappe à carreaux, paniers
- Petits sandwiches, fruits, jus (selon les régimes)
- Bandes de papier de couleur
- Colle blanche
- Chapeaux et coin d'ombre

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 1, 3 et 25 du Vol. 1 (Marche assise, Balancement des bras, Cercles d'épaules) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Installez le pique-nique à l'ombre dans le jardin, ou sur une nappe à carreaux dans la salle si le temps ne le permet pas.
- › Le panier mystère : chacun sort un élément du panier et raconte à quoi il lui fait penser.
- › Préparation collective des petits sandwiches : on beurre, on garnit, on coupe (bon exercice pour les mains). Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition.
- › Jeux de plein air doux : lancer d'anneaux, passe du ballon, devinettes.
- › Sieste musicale de 3 minutes, à l'ombre, pour ceux qui le souhaitent.

BRICOLAGE · LE SET DE TABLE TRESSÉ

- › Découpez des bandes de papier de deux couleurs (2 cm de large).
- › Pliez une feuille en deux et faites des fentes parallèles depuis le pli, sans aller jusqu'au bord.
- › Dépliez et passez les bandes dessus-dessous pour tresser.
- › Collez les extrémités : le set est prêt pour le prochain goûter.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Où alliez-vous pique-niquer le dimanche ?
- Qu'est-ce qu'on mettait toujours dans le panier ?
- Quel est votre plus beau souvenir de repas en plein air ?



Pour l'adapter

Assis : tout se fait assis à table ou en fauteuil sur la terrasse. En autonomie : proposez une petite marche jusqu'au lieu du pique-nique. Protégez tout le monde du soleil et proposez de l'eau régulièrement.

POUR CONCLURE

On range ensemble et on remercie la nature pour ce bel après-midi.

AOÛT · ANIMATION 3

La nuit des étoiles

Occasion: Les étoiles filantes (mi-août) · Durée: 45 minutes

Objectif: Se détendre, imaginer et partager des vœux et des histoires.

MATÉRIEL

- Papier noir ou bleu foncé
- Gommettes étoiles ou peinture blanche et jaune
- Coton-tige pour peindre
- Une lampe de poche
- Musique calme

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 13, 35 et 3 du Vol. 1 (Lever les bras, respirer, Toucher le ciel, Balancement des bras) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Expliquez les étoiles filantes du mois d'août et la coutume du vœu.
- › Tamisez la lumière. Avec la lampe de poche, dessinez des étoiles filantes au plafond : chaque participant fait un vœu en silence.
- › Quiz du ciel : la Grande Ourse, l'étoile du Berger, la Lune, les premiers pas sur la Lune en 1969. Qui s'en souvient ?
- › Conte du soir : lisez une légende courte sur les étoiles, d'une voix lente.
- › Relaxation : respiration lente, bras qui s'ouvrent et se referment comme pour embrasser le ciel.

BRICOLAGE · LE CIEL ÉTOILÉ

- › Distribuez une feuille de papier noir ou bleu foncé.
- › Collez des gommettes étoiles ou peignez des points avec un coton-tige trempé dans la peinture.
- › Reliez quelques étoiles au crayon blanc pour dessiner une constellation.
- › Écrivez son vœu au dos, pour soi seulement.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Avez-vous déjà dormi à la belle étoile ?
- Vous souvenez-vous des premiers pas sur la Lune ? Où étiez-vous ?
- Quelles histoires vous racontait-on le soir ?



Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait assis. Pour les personnes anxieuses dans le noir, gardez une lumière douce. Pour les troubles de la mémoire, privilégiez la relaxation et la musique au quiz.

POUR CONCLURE

Rallumez doucement la lumière et souhaitez-vous « de beaux rêves étoilés ».

AOÛT · ANIMATION 4

Les confitures de l'été

Occasion: Les fruits du verger · Durée: 45 minutes

Objectif: Réveiller les souvenirs de cuisine familiale et exercer les mains.

MATÉRIEL

- Fruits de saison (prunes, abricots, mûres, mirabelles)
- Pots de confiture variés, petites cuillères, pain ou biscottes
- Carrés de tissu, élastiques ou ficelle
- Étiquettes autocollantes, feutres

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 5, 11 et 49 du Vol. 1 (Ouvrir et fermer les mains, Main au genou opposé, Ouvrir des bouches) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Présentez les fruits : on les nomme, on les touche, on les sent.
- › Jeu du tri : on range les fruits par couleur, par taille, puis par saison.
- › La recette de la confiture reconstruite par le groupe : combien de sucre ? Combien de temps ? Qui la faisait chez vous ?
- › Dégustation à l'aveugle de trois confitures sur du pain : devinez le fruit. Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition. Le pain peut être difficile à avaler : proposez des biscottes trempées ou une compote lisse.
- › Défi des bouches : ouvrir et refermer des pots de tailles variées.

BRICOLAGE · LE CHAPEAU DE POT ET SON ÉTIQUETTE

- › Posez un carré de tissu sur le couvercle d'un pot vide.
- › Maintenez-le avec un élastique ou une ficelle nouée.
- › Écrivez sur l'étiquette le fruit, l'année et « confiture de... » suivi du prénom.
- › Rangez les pots décorés : ils serviront de décor ou de cadeau.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Qui faisait les confitures chez vous, et lesquelles ?
- Alliez-vous cueillir des fruits ou des mûres le long des chemins ?
- Quel fruit vous rappelle votre enfance ?



Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait à table. Pour les mains fragiles, choisissez de petits bouches faciles à ouvrir. Pour les troubles de la mémoire, l'odeur des fruits et de la confiture est un excellent déclencheur.

POUR CONCLURE

Chacun repart avec son pot décoré et une recette de famille.



Septembre

Septembre, c'est la rentrée, le patrimoine et les vendanges. On reprend le rythme avec plaisir, en célébrant ce qu'on a appris et ce que la terre nous donne.

- 1 La rentrée des classes**
La rentrée (septembre)
- 2 Les trésors de chez nous**
Journées du patrimoine (septembre)
- 3 Les vendanges**
Les vendanges (septembre)
- 4 La pluie de feuilles**
L'automne (22 septembre)

SEPTEMBRE · ANIMATION 1

La rentrée des classes

Occasion: La rentrée (septembre) · Durée: 45 minutes

Objectif: Réveiller les souvenirs d'école et stimuler le langage et le calcul, sans pression.

MATÉRIEL

- Une ardoise et une craie (ou un tableau blanc)
- Un vieux cartable, un plumier, un porte-plume (ou des photos)
- Cahiers ou feuilles, feutres, papier de couleur
- Colle blanche, gommettes

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 2, 5 et 58 du Vol. 1 (Tapotements du réveil, Ouvrir et fermer les mains, Écrire dans l'air) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Faites sonner une cloche : « En classe ! » Montrez l'ardoise, le plumier, le cartable.
- › Dictée douce de 3 phrases, suivie d'une correction collective et bienveillante.
- › Calcul mental : questions simples en francs, en euros ou en dollars (« Une baguette à 1 franc, combien pour trois ? »).
- › Écrire dans l'air : on trace les lettres de son prénom avec le doigt, comme au tableau.
- › Récitation libre : qui se souvient d'une récitation, d'une table de multiplication, d'une chanson de l'école ?

BRICOLAGE · LE CAHIER DE SOUVENIRS D'ÉCOLE

- › Distribuez un cahier ou une feuille pliée en deux.
- › Décorez la couverture avec du papier de couleur et des gommettes.
- › Écrivez « Cahier de souvenirs de... » et son prénom, en belles lettres.
- › À l'intérieur, notez le nom de son école, de son instituteur ou de son institutrice et un souvenir.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Comment s'appelait votre instituteur ou votre institutrice ?
- Comment alliez-vous à l'école, et combien de temps marchiez-vous ?
- Quelle était votre matière préférée, et celle que vous détestiez ?

! Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait à table. Pour les troubles de la mémoire, évitez la dictée : proposez plutôt de toucher les objets d'école et de réciter ensemble une table de multiplication.

POUR CONCLURE

Sonnez la cloche de la récréation : la classe est finie !

SEPTEMBRE · ANIMATION 2

Les trésors de chez nous

Occasion: Journées du patrimoine (septembre) · Durée: 45 minutes

Objectif: Découvrir et partager les monuments et les lieux qui comptent pour chacun.

MATÉRIEL

- Photos de monuments connus (tour Eiffel, Atomium, château de Chillon, château Frontenac, palais de Monaco, Grund de Luxembourg...)
- Gobelets en carton
- Feuilles de dessin, crayons de couleur
- Magazines à découper, colle blanche

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 3, 12 et 16 du Vol. 1 (Balancement des bras, Pas en avant, en arrière, Rotation de la tête) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Expliquez les Journées du patrimoine, fêtées en France, en Belgique, en Suisse et au Luxembourg.
- › Quiz photo : montrez un monument, le groupe le nomme et situe le pays ou la ville.
- › Défi de construction : en équipe, construisez la plus haute tour possible avec des gobelets. Qui fera la tour Eiffel du groupe ?
- › Le guide du jour : chacun présente un lieu de sa ville ou de sa région qu'il aimerait faire visiter.
- › Vote pour le « monument préféré du groupe ».

BRICOLAGE · LA MAISON DE MON ENFANCE

- › Sur une feuille, dessinez (ou collez des images pour évoquer) la maison ou l'immeuble où l'on a grandi.
- › Ajoutez un détail qu'on n'a jamais oublié : un arbre, une porte bleue, un escalier.
- › Écrivez l'adresse ou le nom du village en bas.
- › Affichez toutes les maisons ensemble : c'est le quartier du groupe.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quel monument ou quel lieu vous a le plus impressionné dans votre vie ?
- Comment était la maison où vous avez grandi ?
- Quel endroit de votre région aimeriez-vous montrer à vos petits-enfants ?



Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait à table. Avec appui : la construction de tour se fait debout à une table haute. Pour les troubles de la mémoire, partez de photos de la ville natale de la personne.

POUR CONCLURE

Le « quartier du groupe » reste affiché pour les visites des familles.

SEPTEMBRE · ANIMATION 3

Les vendanges

Occasion: Les vendanges (septembre) · Durée: 45 minutes

Objectif: Partager les souvenirs des récoltes et travailler l'adresse par un jeu de relais.

MATÉRIEL

- Raisins blancs et noirs, jus de raisin
- Petits paniers
- Bouchons de liège
- Peinture violette et verte, papier blanc
- Photos de vignes et de vendanges

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 1, 7 et 8 du Vol. 1 (Marche assise, Pas de côté, Ramer dans le vide) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Montrez les photos : les vignobles de Bourgogne, de Champagne, du Valais, de Moselle luxembourgeoise ou de la vallée de la Meuse. Qui a fait les vendanges ?
- › Relais des paniers : les équipes se passent un panier de raisins de main en main, de plus en plus vite, sans en faire tomber.
- › Le mime du vendangeur : couper la grappe, remplir la hotte, porter le panier (mouvements des bras et du dos, assis).
- › Dégustation de grains de raisin et de jus de raisin. Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition. Le grain de raisin entier présente un risque d'étouffement : coupez-le en quatre ou proposez du jus.
- › Quiz : raisin blanc ou noir ? De quel raisin fait-on quoi ?

BRICOLAGE · LA GRAPPE DE RAISIN AUX BOUCHONS

- › Dessinez au crayon la forme d'une grappe sur une feuille blanche.
- › Trempez un bouchon de liège dans la peinture violette ou verte.
- › Tamponnez des ronds pour remplir la grappe.
- › Ajoutez la tige et une feuille de vigne au feutre une fois sec.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Avez-vous déjà participé aux vendanges ou à une récolte ?
- Comment fêtait-on la fin des récoltes chez vous ?
- Quel travail des champs ou du jardin faisiez-vous enfant ?



Pour l'adapter

Assis : le relais se fait assis en ligne ou en cercle. Avec appui : debout près d'une table. Pour les troubles de la mémoire, faites toucher et sentir la grappe avant de parler.

POUR CONCLURE

Trinquiez au jus de raisin pour fêter la belle récolte du groupe.

SEPTEMBRE · ANIMATION 4

La pluie de feuilles

Occasion: L'automne (22 septembre) · Durée: 45 minutes

Objectif: Accueillir l'automne par le mouvement, les couleurs et la coopération.

MATÉRIEL

- Feuilles d'arbre ramassées (ou découpées dans du papier)
- Un drap ou une nappe légère (en guise de parachute)
- Anneau en carton (assiette évidée)
- Colle blanche, ficelle

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 3, 25 et 36 du Vol. 1 (Balancement des bras, Cercles d'épaules, Cercles de bras) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Ramassez des feuilles au jardin avec ceux qui peuvent sortir, ou apportez-en une corbeille.
- › Tri des couleurs : on classe les feuilles du vert au rouge, en passant par le jaune et l'orange.
- › Le parachute : tout le monde tient le bord du drap, on pose les feuilles au centre et on les fait danser en levant et en baissant les bras ensemble, sur une musique.
- › Jeu des arbres : chêne, érable, marronnier, platane ? On reconnaît la feuille.
- › Retour au calme : on laisse retomber doucement les feuilles, bras qui descendent lentement.

BRICOLAGE · LA COURONNE D'AUTOMNE

- › Évidez le centre d'une assiette en carton pour obtenir un anneau.
- › Collez les feuilles tout autour en les faisant se chevaucher.
- › Ajoutez quelques glands ou baies séchées si vous en avez.
- › Suspendez la couronne à la porte avec une ficelle.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quelle saison préférez-vous, et pourquoi ?
- Ramassez-vous des châtaignes, des champignons, des marrons ?
- Quel arbre vous rappelle un lieu de votre vie ?

! Pour l'adapter

Assis : le parachute se fait assis en cercle serré. En autonomie : debout, avec des mouvements plus amples. Pour les troubles de la mémoire, le parachute est très apprécié : pas besoin de consignes, on imite.

POUR CONCLURE

Accrochez les couronnes : l'automne est entré dans la maison.



Octobre

Octobre honore les aînés, les saveurs et les pommes. C'est le mois idéal pour valoriser ce que chaque participant sait et peut encore transmettre.

1

Nos savoirs à transmettre

Journée internationale des personnes âgées (1er octobre)

2

Les saveurs en jeu

Semaine du goût (octobre)

3

La fête de la pomme

Les récoltes d'automne (Action de grâce au Québec)

4

La veillée d'antan

Les soirées d'automne

OCTOBRE · ANIMATION 1

Nos savoirs à transmettre

Occasion: Journée internationale des personnes âgées (1er octobre) · Durée: 45 minutes

Objectif: Valoriser les compétences et l'expérience de chacun.

MATÉRIEL

- Grandes fiches cartonnées
- Feutres
- Un classeur ou des anneaux
- Perforatrice
- Photos des participants (avec leur accord)

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 2, 13 et 6 du Vol. 1 (Tapotements du réveil, Lever les bras, respirer, Épaules en haut, en bas) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Présentez la journée : on célèbre les aînés et tout ce qu'ils savent.
- › Le jeu des savoir-faire : chacun cite une chose qu'il sait bien faire (tricoter, jardiner, réparer, cuisiner, compter, chanter).
- › L'atelier des experts : trois volontaires expliquent leur savoir-faire en 2 minutes au groupe, qui pose des questions.
- › Les conseils de vie : chacun donne un conseil pour les jeunes générations.
- › Applaudissements pour chaque expert du jour.

BRICOLAGE · LA PAGE DU LIVRE DES SAVOIRS

- › Chaque participant reçoit une fiche cartonnée.
- › Il y écrit ou dicte son savoir-faire et son conseil de vie.
- › Collez sa photo ou dessinez son portrait en haut de la fiche.
- › Perforez les fiches et rassemblez-les dans un classeur : le livre des savoirs du groupe.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Qu'avez-vous appris qui ne s'apprend pas à l'école ?
- Qui vous a appris ce que vous savez faire le mieux ?
- Quel conseil donneriez-vous à vos petits-enfants ?

**Pour l'adapter**

Assis : toute la séance se fait à table. Pour les troubles de la mémoire, demandez à la famille à l'avance quels étaient les talents de la personne et partez de là.

POUR CONCLURE

Le livre des savoirs est montré aux familles et aux équipes.

OCTOBRE · ANIMATION 2

Les saveurs en jeu

Occasion: Semaine du goût (octobre) · Durée: 45 minutes

Objectif: Stimuler le goût et l'odorat et parler de la cuisine de chacun.

MATÉRIEL

- Quatre petits bols : sucré (miel), salé (fromage), acide (citron), amer (chocolat noir ou endive)
- Petites cuillères individuelles
- Épices en pots (cannelle, vanille, cumin, muscade)
- Papier cartonné, feutres

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 5, 6 et 13 du Vol. 1 (Ouvrir et fermer les mains, Épaules en haut, en bas, Lever les bras, respirer) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Présentez les quatre saveurs et montrez les bols.
- › Dégustation à l'aveugle, une saveur à la fois, avec une cuillère individuelle. On devine, on commente, on grimace et on rit. Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition.
- › Le jeu des épices : on sent les pots et on devine l'épice et le plat qui va avec.
- › Le menu idéal : chacun compose le menu de son repas de fête préféré (entrée, plat, dessert).
- › Élection du « plat du groupe ».

BRICOLAGE · LE MENU DU REPAS DE FÊTE

- › Pliez une feuille cartonnée en deux, comme une carte de restaurant.
- › Écrivez « Menu » et le nom du participant sur la couverture.
- › À l'intérieur, notez ou dictez son entrée, son plat et son dessert préférés.
- › Décorez avec des dessins de couverts ou des images découpées.
- › Transmettez les menus à la cuisine : peut-être un plat sera-t-il servi ?

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quel plat de votre enfance aimeriez-vous goûter encore ?
- Y a-t-il un aliment que vous détestiez enfant et que vous aimez aujourd'hui ?
- Qui était le meilleur cuisinier de votre famille ?



Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait à table. Pour les troubles de la mémoire, nommez l'aliment après la dégustation et observez les réactions : le visage parle souvent avant les mots.

POUR CONCLURE

Remerciez les « goûteurs officiels » du jour.

OCTOBRE · ANIMATION 3

La fête de la pomme

Occasion: Les récoltes d'automne (Action de grâce au Québec) · Durée: 45 minutes

Objectif: Exercer les mains et la mémoire autour d'un fruit que tout le monde connaît.

MATÉRIEL

- Pommes de variétés différentes
- Éplucheurs simples (sous surveillance) et couteaux à bout rond
- Compote préparée à l'avance
- Papier de soie rouge, vert et jaune
- Colle blanche, carton

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 4, 11 et 49 du Vol. 1 (Talons et pointes, Main au genou opposé, Ouvrir des bouches) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Présentez les pommes : Golden, Reinette, Boskoop, Gala, McIntosh au Québec. Qui les reconnaît ?
- › Au Québec, rappelez l'Action de grâce, fête des récoltes de début octobre.
- › Le concours de la plus longue épluchure (pour ceux qui le peuvent, sous surveillance) ou le tri des pommes par couleur et par taille.
- › Dégustation de compote tiède à la cannelle et de fines lamelles de pomme. Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition. La pomme crue peut être difficile à mâcher et à avaler : la compote est la version la plus sûre.
- › Jeu des proverbes et expressions : « Tomber dans les pommes », « Haut comme trois pommes »... Que veulent-ils dire ?

BRICOLAGE · LA POMME EN MOSAÏQUE

- › Dessinez une grande pomme sur un carton.
- › Froissez de petits carrés de papier de soie en boulettes (excellent pour les doigts).
- › Collez les boulettes rouges, vertes ou jaunes pour remplir la pomme.
- › Ajoutez une tige et une feuille en papier vert.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Aviez-vous un pommier, un verger, un marché préféré ?
- Quel dessert aux pommes faisait-on chez vous (tarte, chaussons, beignets) ?
- Comment fêtait-on la fin des récoltes dans votre région ?



Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait à table. L'épluchage est réservé aux personnes qui ont une bonne prise en main et se fait toujours sous surveillance. Pour les troubles de la mémoire, l'odeur de la compote à la cannelle est un excellent déclencheur.

POUR CONCLURE

Chacun repart avec sa pomme en mosaïque et le goût de la cannelle.

OCTOBRE · ANIMATION 4

La veillée d'antan

Occasion: Les soirées d'automne · Durée: 45 minutes

Objectif: Recréer l'ambiance des veillées : jeux de cartes, contes et chaleur du groupe.

MATÉRIEL

- Jeux de cartes (grandes cartes si possible)
- Bocaux en verre propres
- Bougies LED (jamais de flamme)
- Papier de soie orange et jaune, colle blanche
- Châtaignes grillées ou crème de marrons (selon les régimes)

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 5, 3 et 48 du Vol. 1 (Ouvrir et fermer les mains, Balancement des bras, Jouer du piano) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Tamisez la lumière et allumez les bougies LED : c'est l'heure de la veillée.
- › Racontez comment se passaient les veillées : on écossait, on tricotait, on racontait des histoires.
- › Tournoi de cartes : bataille, belote simplifiée, ou jeu du « plus grand » pour tous. On forme des petites tables de 3 ou 4.
- › Le conte de la veillée : lisez un conte traditionnel de sa région, d'une voix lente.
- › Goûter de la veillée : crème de marrons sur une biscotte ou une compote. Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition. Les châtaignes entières sont difficiles à mâcher : préférez la crème.

BRICOLAGE · LE PHOTOPHORE D'AUTOMNE

- › Déchirez de petits morceaux de papier de soie orange et jaune.
- › Étalez de la colle blanche diluée sur le bocal.
- › Collez les morceaux en les faisant se chevaucher.
- › Une fois sec, posez une bougie LED à l'intérieur : aucune flamme, toute la douceur.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Comment passait-on les longues soirées d'hiver dans votre famille ?
- À quel jeu de cartes jouiez-vous, et avec qui ?
- Quelle histoire vous racontait-on quand vous étiez petit ?



Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait à table. Utilisez des cartes à gros chiffres. Pour les troubles de la mémoire, la bataille est le jeu le plus accessible : les règles se retrouvent souvent d'elles-mêmes.

POUR CONCLURE

Laissez les photophores allumés quelques minutes, en silence, avant de rallumer.



Novembre

Novembre est un mois de mémoire et de partage. Il se vit avec douceur : on se souvient, on partage, et on commence à préparer les décorations de l'hiver.

- 1 Se souvenir avec douceur**
Toussaint (1er novembre)
- 2 La lanterne de la Saint-Martin**
Saint-Martin (11 novembre)
- 3 Le tour des régions gourmand**
Les produits du terroir (novembre)
- 4 Laines et pompons**
Préparer l'hiver

NOVEMBRE · ANIMATION 1

Se souvenir avec douceur

Occasion: Toussaint (1er novembre) · Durée: 45 minutes

Objectif: Offrir un moment serein pour évoquer les proches disparus, sans obligation.

MATÉRIEL

- Une grande branche ou un arbre dessiné sur une grande feuille
- Feuilles en papier de couleurs douces
- Papier crépon jaune, orange et blanc
- Fil de fer fin ou cure-pipes
- Musique calme

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 13, 6 et 3 du Vol. 1 (Lever les bras, respirer, Épaules en haut, en bas, Balancement des bras) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Présentez la séance avec délicatesse : c'est un moment pour penser à ceux qu'on aime, chacun participe comme il le souhaite.
- › L'arbre des souvenirs : ceux qui le veulent écrivent un prénom ou une qualité d'une personne aimée sur une feuille en papier et l'accrochent à l'arbre.
- › Moment d'écoute sur une musique douce, 2 minutes, avec des mouvements lents de respiration.
- › Tour de parole libre : un souvenir heureux avec une personne chère. On peut aussi simplement écouter.
- › Terminez sur une note de gratitude : « Merci à... pour... »

BRICOLAGE · LE CHRYSANTHÈME EN PAPIER CRÉPON

- › Découpez une bande de papier crépon de 30 cm sur 8 cm.
- › Faites des franges sur un côté, sans aller jusqu'au bord.
- › Enroulez la bande sur elle-même autour d'un cure-pipe.
- › Ouvrez délicatement les franges pour former la fleur.
- › Déposez les fleurs au pied de l'arbre des souvenirs.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quelle personne chère aimeriez-vous évoquer aujourd'hui ?
- Quelle qualité admiriez-vous le plus chez elle ?
- Quel souvenir heureux gardez-vous de ce mois de novembre ?

**Pour l'adapter**

Assis : toute la séance se fait à table. Soyez attentif aux deuils récents et prévenez l'équipe soignante. Pour les troubles de la mémoire, restez sur la gratitude et les souvenirs heureux, sans insister sur la perte.

POUR CONCLURE

Remerciez le groupe pour sa confiance et proposez une boisson chaude.

NOVEMBRE · ANIMATION 2

La lanterne de la Saint-Martin

Occasion: Saint-Martin (11 novembre) · Durée: 45 minutes

Objectif: Célébrer le partage et marcher ensemble lors d'un petit cortège lumineux.

MATÉRIEL

- Bocaux ou gobelets en plastique transparents
- Papier de soie de couleur, colle blanche diluée
- Fil de fer ou ficelle et un bâtonnet
- Bougies LED (jamais de flamme)
- Petits pains ou brioches (selon les régimes)

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 1, 12 et 14 du Vol. 1 (Marche assise, Pas en avant, en arrière, Marche avec les bras) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Racontez l'histoire de saint Martin qui partage son manteau avec un pauvre, et les cortèges de lanternes en Belgique, en Alsace, en Suisse et au Luxembourg.
- › Le 11 novembre est aussi un jour de mémoire : proposez une minute de silence à ceux qui le souhaitent.
- › Fabrication des lanternes (voir le bricolage), puis petit cortège lumineux dans les couloirs ou le salon, lumières tamisées.
- › Le partage : on rompt un petit pain ou une brioche en deux et on en offre la moitié à son voisin. Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition.
- › Chacun cite une chose qu'il aimerait partager avec le groupe (un savoir, une histoire, un sourire).

BRICOLAGE · LA LANTERNE LUMINEUSE

- › Déchirez du papier de soie en petits morceaux.
- › Collez-les sur le bocal ou le gobelet avec de la colle blanche diluée.
- › Fixez une anse en ficelle ou en fil de fer, attachée à un bâtonnet.
- › Placez une bougie LED à l'intérieur : la lanterne est prête pour le cortège.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Connaissez-vous la fête de la Saint-Martin, ou une autre fête des lanternes ?
- Quel est le plus beau partage que vous ayez vécu ?
- Que vous racontait-on sur le 11 novembre dans votre famille ?



Pour l'adapter

Assis : le cortège se fait en fauteuil, poussé par un accompagnant, lanterne sur les genoux. Avec appui : cortège au bras de quelqu'un ou avec déambulateur (lanterne portée par un accompagnant). En autonomie : chacun porte sa lanterne.

POUR CONCLURE

Posez toutes les lanternes ensemble sur une table : la salle brille du partage du groupe.

NOVEMBRE · ANIMATION 3

Le tour des régions gourmand

Occasion: Les produits du terroir (novembre) · Durée: 45 minutes

Objectif: Voyager par les saveurs et exercer la mémoire géographique.

MATÉRIEL

- Une carte des régions et des pays francophones
- Produits régionaux en petites quantités (fromages, pain d'épices, spéculoos, sirop d'érable, biscuits)
- Cartons « région », feutres
- Colle blanche, images de magazines

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 2, 9 et 11 du Vol. 1 (Tapotements du réveil, Talon devant, Main au genou opposé) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Posez la carte au centre : d'où vient chacun ? On place un repère sur chaque région natale.
- › Le quiz des spécialités : de quelle région ou de quel pays viennent la fondue, les spéculoos, la tarte au sucre, la quiche, la bouillabaisse, la tarte flambée, le sirop d'érable, la choucroute, les frites ?
- › Dégustation de 3 ou 4 produits en petites portions. Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition. Les fromages durs et les biscuits secs peuvent être difficiles à avaler : prévoyez des versions tendres ou à tremper.
- › Chacun présente la spécialité de chez lui comme un guide gastronomique.
- › Élisez le « trésor gourmand » du groupe.

BRICOLAGE · LA CARTE GOURMANDE DU GROUPE

- › Tracez les grandes lignes d'une carte sur une grande feuille (ou utilisez une carte imprimée).
- › Chacun dessine ou colle sa spécialité régionale à sa place sur la carte.
- › Écrivez le nom de la spécialité et le prénom de celui qui l'a proposée.
- › Affichez la carte près de la salle à manger.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quelle est la spécialité de votre région natale ?
- Qu'est-ce que vous rapportiez toujours de vos voyages ou de vos vacances ?
- Quel marché ou quelle boutique de votre enfance vous revient en mémoire ?

**Pour l'adapter**

Assis : toute la séance se fait à table. Pour les troubles de la mémoire, partez de la région natale de la personne et d'un produit qu'elle peut goûter ou sentir.

POUR CONCLURE

La carte gourmande est un beau support pour la visite des familles.

NOVEMBRE · ANIMATION 4

Laines et pompons

Occasion: Préparer l'hiver · Durée: 45 minutes

Objectif: Exercer la dextérité, coopérer et préparer les décorations de décembre.

MATÉRIEL

- Pelotes de laine de couleurs variées
- Cartons pour gabarits de pompons (anneaux)
- Ciseaux à bouts ronds
- Aiguilles à tricoter et un tricot commencé (pour montrer)
- Une grosse pelote pour le jeu

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 5, 43 et 44 du Vol. 1 (Ouvrir et fermer les mains, Toucher chaque doigt, Pince à linge) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Montrez les laines, les aiguilles, un tricot : qui tricotait, crochetait, cousait ?
- › Jeu de la pelote : assis en cercle, chacun garde le fil et lance la pelote à quelqu'un en disant son prénom et une chose qu'il aime. Une toile se forme.
- › Pour défaire la toile, on renvoie la pelote dans l'ordre inverse en rappelant ce que la personne avait dit (bon exercice de mémoire).
- › Les gestes de la couture : enfiler, nouer, enrouler. On les fait ensemble, lentement.
- › Fabrication des pompons qui décoreront le sapin en décembre.

BRICOLAGE · LES POMPONS DE LAINE

- › Découpez deux anneaux de carton identiques (7 cm de diamètre, trou de 2 cm).
- › Superposez-les et enroulez la laine autour jusqu'à remplir le trou.
- › Coupez la laine entre les deux cartons avec des ciseaux à bouts ronds (l'animateur aide si besoin).
- › Passez un brin de laine entre les cartons, serrez fort et nouez.
- › Retirez les cartons et ébouriffez le pompon.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Qui vous a appris à tricoter ou à coudre ?
- Quel vêtement fait main vous rappelle quelqu'un ?
- Comment se préparait-on pour l'hiver dans votre maison ?



Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait assis. Pour les mains fragiles, utilisez de la grosse laine et un gabarit plus grand. Pour les troubles de la mémoire, enrouler la laine est un geste calme et apaisant : laissez le temps.

POUR CONCLURE

Rangez les pompons dans une boîte : rendez-vous en décembre pour le sapin.



Décembre

Décembre est le spécial Noël en 4 semaines : une animation par semaine de l'Avent, du sapin au loto, pour que la fête se prépare ensemble. Retrouvez à la fin du livret le calendrier de l'Avent du groupe, le programme de la fête de Noël et 5 bricolages supplémentaires.

1

Le sapin et la crèche

Avent, semaine 1

2

La visite de Saint-Nicolas

Avent, semaine 2 · Saint-Nicolas (6 décembre)

3

L'atelier des biscuits de Noël

Avent, semaine 3

4

Le grand loto de Noël et les vœux aux familles

Avent, semaine 4

DÉCEMBRE · ANIMATION 1

Le sapin et la crèche

Occasion: Avent, semaine 1 · Durée: 45 minutes

Objectif: Ouvrir la période de Noël en décorant ensemble le lieu de vie.

MATÉRIEL

- Un sapin (vrai ou artificiel) ou une branche décorée
- Les pompons de laine de novembre
- Carton doré et argenté, ficelle
- Crèche et santons (selon les habitudes de votre établissement)
- Bougies LED pour la couronne de l'Avent

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 1, 3 et 35 du Vol. 1 (Marche assise, Balancement des bras, Toucher le ciel) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Présentez le programme des 4 semaines de décembre et le calendrier de l'Avent du groupe (voir les pages du spécial Noël).
- › Installez la couronne de l'Avent avec 4 bougies LED : on « allume » la première ensemble.
- › Décoration du sapin : chacun accroche les pompons de novembre et une décoration, en racontant les décorations de son enfance.
- › Installation de la crèche, si elle fait partie des habitudes de votre établissement : on présente chaque santon (le berger, le boulanger, le meunier des santons de Provence) et son histoire.
- › Écoute de chants de Noël choisis par le groupe (par exemple « Mon beau sapin », « Il est né le divin enfant », « Petit Papa Noël »).

BRICOLAGE · LES ÉTOILES POUR LE SAPIN

- › Découpez des étoiles dans le carton doré ou argenté (gabarit fourni).
- › Décorez-les avec des paillettes collées, des gommettes ou des motifs au feutre.
- › Écrivez un prénom au dos de chaque étoile.
- › Perforez une pointe, passez une ficelle et accrochez-les au sapin.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Comment décoriez-vous le sapin chez vous, et quand ?
- Y avait-il une crèche ? Quels santons ou quelles figurines aimiez-vous ?
- Quelle décoration de Noël vous rappelle le plus votre enfance ?

**Pour l'adapter**

Assis : on apporte le sapin ou la branche près des participants. Avec appui : debout près du sapin en tenant le dossier d'une chaise. Respectez les convictions de chacun : la crèche est proposée, jamais imposée.

POUR CONCLURE

Photo du groupe devant le sapin décoré : Noël est arrivé dans la maison.

DÉCEMBRE · ANIMATION 2

La visite de Saint-Nicolas

Occasion: Avent, semaine 2 · Saint-Nicolas (6 décembre) · Durée: 45 minutes

Objectif: Faire vivre une tradition chère au nord et à l'est de la francophonie et stimuler le toucher.

MATÉRIEL

- Un grand sac en toile
- Objets à deviner (mandarine, noix, bâton de cannelle, pain d'épices emballé, petite cloche, bonnet)
- Mandarines, pain d'épices ou spéculoos (selon les régimes)
- Carton, papier kraft, colle blanche, feutres

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 2, 4 et 9 du Vol. 1 (Tapotements du réveil, Talons et pointes, Talon devant) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Racontez Saint-Nicolas : en Belgique, en Lorraine, en Alsace, en Suisse et au Luxembourg (où il s'appelle « Kleeschen »), il passe dans la nuit du 5 au 6 décembre avec son âne et laisse des friandises dans les souliers.
- › Le sac de Saint-Nicolas : chacun plonge la main dans le sac, touche un objet sans le voir et le devine.
- › Chacun raconte ce qu'il trouvait dans ses souliers le matin du 6 décembre (ou à Noël).
- › Distribution de mandarines et de pain d'épices ou de spéculoos. Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition. Le pain d'épices et les spéculoos contiennent du gluten et parfois des fruits à coque.
- › Si un membre de l'équipe accepte de se déguiser, Saint-Nicolas peut faire une courte visite et saluer chaque participant.

BRICOLAGE · LE PETIT SOULIER DE SAINT-NICOLAS

- › Dessinez la forme d'un soulier ou d'un sabot sur du carton (gabarit fourni) et découpez-le.
- › Décorez-le avec du papier kraft, des motifs et le prénom de la personne.
- › Pliez et collez une seconde forme pour créer une petite pochette.
- › Glissez-y une mandarine ou une petite surprise.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Fêtiez-vous la Saint-Nicolas ? Que trouviez-vous dans vos souliers ?
- Qui distribuait les cadeaux dans votre famille : Saint-Nicolas, le Père Noël, le petit Jésus ?
- Quelle friandise d'hiver aimez-vous le plus ?

**Pour l'adapter**

Assis : toute la séance se fait à table. Pour les troubles de la mémoire, le sac à toucher fonctionne très bien : laissez la personne sortir l'objet et raconter ce qu'il évoque.

POUR CONCLURE

Chacun repart avec son petit soulier garni.

DÉCEMBRE · ANIMATION 3

L'atelier des biscuits de Noël

Occasion: Avent, semaine 3 · Durée: 45 minutes

Objectif: Retrouver les gestes de la pâtisserie, les odeurs de Noël et le plaisir d'offrir.

MATÉRIEL

- Biscuits sablés cuits à l'avance (ou pâte prête à étaler et emporte-pièces)
- Sucre glace, eau, colorants alimentaires, vermicelles
- Pots de senteurs (cannelle, orange, vanille, anis)
- Boîtes en carton ou en fer, papier de couleur, ruban

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 5, 11 et 48 du Vol. 1 (Ouvrir et fermer les mains, Main au genou opposé, Jouer du piano) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Jeu des senteurs de Noël : cannelle, orange, vanille, anis, clou de girofle. On devine et on raconte.
- › Les biscuits de chez nous : bredele d'Alsace, spéculoos de Belgique, biscômes de Suisse, sablés, galettes. Qui en faisait ?
- › Si possible : on étale la pâte, on découpe les formes avec les emporte-pièces et la cuisine s'occupe de la cuisson.
- › Décoration des biscuits cuits : glaçage au sucre glace, vermicelles, petits dessins.
- › Dégustation d'un biscuit par personne. Vérifiez avant la séance les allergies, les régimes et les textures adaptées pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition. Pour les troubles de la déglutition, proposez un biscuit à tremper ou une crème parfumée à la cannelle.

BRICOLAGE · LA BOÎTE À BISCUITS À OFFRIR

- › Recouvrez une boîte en carton de papier de couleur.
- › Décorez le couvercle avec des étoiles, des sapins ou des flocons découpés.
- › Écrivez « Biscuits de Noël de... » et son prénom.
- › Glissez quelques biscuits emballés dans du papier et fermez avec un ruban : c'est prêt à offrir à la famille.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Quels biscuits ou gâteaux de Noël faisait-on chez vous ?
- Qui vous a appris à cuisiner, et quelle recette avez-vous gardée ?
- Quelle odeur vous fait dire : « C'est Noël » ?



Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait à table. Pour les mains fragiles, proposez de décorer avec les vermicelles plutôt que la poche à glaçage. Pour les troubles de la mémoire, l'odeur de cannelle et de pâte chaude déclenche souvent de beaux souvenirs.

POUR CONCLURE

Chacun garde sa boîte pour l'offrir lors de la visite de Noël.

DÉCEMBRE · ANIMATION 4

Le grand loto de Noël et les vœux aux familles

Occasion: Avent, semaine 4 · Durée: 45 minutes

Objectif: Vivre un moment de jeu collectif festif et envoyer ses vœux aux proches.

MATÉRIEL

- Cartons de loto à grands numéros et pions (bouchons ou haricots secs)
- Petits lots (mandarines, chocolats selon les régimes, cartes, fleurs)
- Carton de couleur pour les cartes de vœux
- Paillettes, gommettes, colle blanche, feutres
- Enveloppes

ÉCHAUFFEMENT

Fiches 2, 10 et 58 du Vol. 1 (Tapotements du réveil, Boîte douce, Écrire dans l'air) — 5 minutes

ANIMATION PRINCIPALE

- › Allumez les 4 bougies LED de la couronne de l'Avent : Noël est tout proche.
- › Grand loto de Noël : l'animateur tire les numéros avec les expressions d'autrefois (« 22, les deux petits canards », « 11, les jambes de Dédé »). Chaque ligne gagne un petit lot.
- › Entre deux parties, un chant de Noël choisi par le gagnant.
- › Rédaction des vœux : chacun écrit (ou dicte) sa carte pour sa famille, ses amis ou l'équipe.
- › L'établissement se charge de l'envoi ou de la remise lors des visites.

BRICOLAGE · LA CARTE DE VŒUX AUX FAMILLES

- › Pliez un carton de couleur en deux.
- › Sur le devant, dessinez ou collez un sapin (triangle vert), une étoile ou une boule.
- › Ajoutez paillettes et gommettes pour décorer.
- › À l'intérieur, écrivez ou dictez ses vœux et signez.
- › Glissez la carte dans une enveloppe avec l'adresse.

QUESTIONS POUR ÉCHANGER

- Comment se passait le réveillon de Noël dans votre famille ?
- Quel cadeau de Noël vous a le plus marqué ?
- Que souhaitez-vous à vos proches pour la nouvelle année ?



Pour l'adapter

Assis : toute la séance se fait à table. Pour les troubles de la vue, utilisez des cartons de loto à très gros chiffres et annoncez chaque numéro deux fois. Pour les troubles de la mémoire, aidez à la dictée des vœux en proposant deux ou trois phrases à choisir.

POUR CONCLURE

Joyeux Noël à tous ! Le spécial Noël se termine avec la fête (voir le programme dans les pages suivantes).

Le calendrier de l'Avent du groupe

24 petites idées de 2 à 5 minutes, une par jour, pour faire monter la joie jusqu'à Noël. À faire en début de repas, au goûter ou à la fin d'une séance.

COMMENT LE PRÉPARER

- › Tendez une ficelle au mur et accrochez-y 24 enveloppes numérotées avec des pinces à linge.
- › Glissez dans chaque enveloppe l'idée du jour (recopiez le tableau ci-dessous).
- › Chaque jour, un participant différent ouvre l'enveloppe et lit l'idée à voix haute.
- › Les jours sans animateur, l'équipe peut lire l'idée au moment du goûter.

Jour	Idée du jour
1	Ouverture du calendrier : chacun choisit une étoile à accrocher au mur de l'Avent.
2	Écoute d'un chant de Noël et on devine le titre.
3	Une odeur de Noël à deviner : la cannelle.
4	Une devinette sur les traditions de Noël.
5	Veille de Saint-Nicolas : on dépose un soulier en carton devant la porte de la salle.
6	Saint-Nicolas : une mandarine pour chacun (selon les régimes).
7	Une photo ancienne de Noël à commenter.
8	Un mot de Noël par lettre : S comme sapin, E comme étoile...
9	L'odeur de l'orange et du clou de girofle.
10	Une carte à signer pour un membre de l'équipe.
11	Un souvenir de cadeau à raconter.
12	Écoute d'un conte de Noël de cinq minutes.
13	Sainte-Lucie : on allume une bougie LED en pensant à quelqu'un.
14	Quiz : Noël dans les pays francophones.
15	Une nouvelle décoration pour le sapin.
16	Le menu du réveillon d'autrefois, raconté par le groupe.
17	Une recette de biscuit à reconstituer ensemble.
18	Écoute d'un chant de Noël en marchant sur place, assis ou debout.
19	Un compliment tiré au sort pour un autre participant.
20	La chanson de Noël préférée du groupe.
21	Premier jour de l'hiver : un flocon en papier pour la fenêtre.
22	Un vœu pour la nouvelle année, écrit sur une étiquette.
23	Répétition joyeuse du chant de la fête.
24	Veille de Noël : on ouvre ensemble la dernière case, une surprise pour tout le groupe.



Astuce

Si votre groupe ne se réunit pas tous les jours, regroupez les enveloppes de la semaine et ouvrez-les ensemble lors de l'animation hebdomadaire.

La fête de Noël pas à pas

Un moment de 90 minutes à vivre avec le groupe, et si possible avec les familles, juste après la quatrième semaine de l'Avent.

LA PRÉPARATION

Quand	Ce qu'il faut faire
4 semaines avant	Fixez la date avec la direction, réservez la salle, prévenez les familles.
3 semaines avant	Envoyez les invitations aux familles. Choisissez les chants et la musique.
2 semaines avant	Faites le point avec la cuisine et l'équipe soignante : goûter, allergies, textures adaptées.
1 semaine avant	Préparez les décorations avec le groupe (étoiles, guirlandes, photophores LED). Répétez le chant.
La veille	Installez la salle : tables en U, sapin, coin photo, lecteur de musique testé.
Le jour J	Accueillez 15 minutes avant, placez les participants en premier, gardez des chaises pour les familles.

LE PROGRAMME DE 90 MINUTES

Horaire	Moment	Détail
0-10 min	Accueil	Musique de Noël, chacun trouve sa place, on distribue les couronnes ou les bonnets.
10-20 min	Mot de bienvenue	Retour en images sur le mois de décembre : sapin, Saint-Nicolas, biscuits, loto.
20-35 min	Échauffement en musique	Échauffement doux sur une musique de Noël, familles comprises : Fiches 1, 3 et 13 du Vol. 1 (Marche assise, Balancement des bras, Lever les bras, respirer).
35-55 min	Le chant du groupe et le quiz	Le groupe chante le chant répété, puis quiz de Noël en équipes mixtes participants et familles.
55-75 min	Le goûter de fête	Bûche, biscuits du groupe, boissons chaudes. Textures adaptées et allergies vérifiées.
75-85 min	Les cadeaux et les cartes	Remise des boîtes à biscuits et des cartes de vœux aux familles, photo de groupe.
85-90 min	Pour conclure	Un dernier chant tous ensemble et un grand « Joyeux Noël ».



Pour les personnes fatiguées

Prévoyez un coin calme, loin des enceintes. Une personne qui se fatigue peut quitter la fête après le goûter : l'important est d'avoir partagé un moment, pas d'être présent du début à la fin.

5 bricolages de Noël en plus

Pour les jours de pluie, les visites des familles ou pour décorer toute la maison. Matériel simple, résultat soigné.

1. LA GUIRLANDE D'ORANGES SÉCHÉES

- › La veille, l'équipe coupe des oranges en rondelles et les fait sécher au four doux.
- › Chaque participant enfle les rondelles sur une ficelle avec une grosse aiguille à bout rond, en alternant avec des bâtons de cannelle.
- › Nouez les extrémités et accrochez la guirlande : elle parfume toute la salle.

2. LE SAPIN EN ASSIETTES DE CARTON

- › Peignez ou coloriez en vert trois assiettes en carton.
- › Pliez-les en cône et collez-les l'une au-dessus de l'autre, de la plus grande à la plus petite.
- › Décorez avec des gommettes rondes comme des boules et une étoile au sommet.

3. LES BONHOMMES DE NEIGE EN CHAUSSETTES

- › Remplissez une chaussette blanche de riz (l'animateur tient la chaussette ouverte).
- › Serrez un élastique aux deux tiers pour former la tête et le corps.
- › Nouez un ruban en guise d'écharpe, dessinez les yeux et les boutons au feutre.
- › Ne laissez pas ce bricolage aux personnes qui risquent d'ouvrir la chaussette et de porter le riz à la bouche.

4. LES ÉTOILES EN BÂTONNETS DE GLACE

- › Collez 5 bâtonnets de glace en forme d'étoile (l'animateur prépare la structure si besoin).
- › Peignez-les en doré ou en blanc, ou enroulez de la laine autour.
- › Ajoutez une ficelle pour suspendre l'étoile au sapin ou à la fenêtre.

5. LE PHOTOPHORE DE NOËL

- › Collez sur un bocal des morceaux de papier de soie rouge et vert avec de la colle blanche diluée.
- › Ajoutez des silhouettes de sapins ou d'étoiles découpées dans du papier noir.
- › Nouez un ruban autour du col du bocal.
- › Posez une bougie LED à l'intérieur, jamais de flamme.



À garder en tête

Tous ces bricolages se font avec des ciseaux à bouts ronds et de la colle blanche. Préparez les découpes difficiles à l'avance et gardez les petits objets loin des personnes qui risquent de les porter à la bouche.