Idées d'animation pour la semaine de déconfinement 3

Activités de mouvement

- Exercice de gym : respiration (fiche respiration en annexe)
- Exercice de gym : renfort musculaire (fiche renfort musculaire en annexe)
- Exercice de gym : souplesse (fiche souplesse en annexe)
- Exercice de gym : mobilité articulaire (fiche mobilité articulaire en annexe)

Activités pour la mémoire

- Quiz sur Genève (fiche quiz en annexe)
- Jeux d'observation (fiche jeu en annexe)

Activités calme

- Recette smoothie pastèque menthe (fiche recette en annexe)
- Recette pains au chocolat (fiche recette en annexe)
- Un mandala à colorier pour se recentrer et s'apaiser. A faire dans le calme afin de favoriser la concentration (fiche mandala en annexe)

Activité pour se détendre

- Bain de soleil (fiche bain de soleil en annexe)

Activités pour susciter la discussion

- Poème *l'heure du crime* avec questions ouvertes (fiche poème en annexe)
- Citations inspirantes (fiche citations inspirantes en annexe)

Un brin d'humour

- Dessins humoristiques (fiche dessins humoristiques en annexe)

Une dose d'art et de culture

- Découverte de nom des rues de Genève (fiche nom des rues de Genève en annexe)
- Projet Ferdinand : Felix Vallotton, l'argent (fiche projet Ferdinand en annexe)

Fiches pour la gym

FICHE 9

Capacité respiratoire

Sinus et fosses nasales

1 • Positionnez vos index de part et d'autre des ailes de votre nez.

2, 3, 4 • Inspirez profondément et, sur l'expiration, tapotez énergiquement les ailes de votre nez, tout en émettant un bourdonnement, bouche fermée.

MMMmmm...

Répétez 5 à 10 fois.

CONSEILS
- *Préparez un mouchoir si votre nez coule.*
- *Ne cumulez pas trop d'exercices respiratoires, cela pourrait provoquer une sensation de vertige.*

Le Relais Dumas - Société Anonyme sans but lucratif - Chemin des Fins 27 - 1218 Grand-Saconnex
Tél. 022 788 25 30 - Fax 022 788 25 37 - relais.dumas@alz-ge.ch - IBAN CH10 0024 0240 1467 9601 J

FICHE 15

Renforcement musculaire

Travail des bras au cou
(muscles érecteurs du rachis, pectoraux)

Assis, dos bien droit.

1 • Croisez vos doigts.

2 • Placez vos mains croisées derrière votre tête, coudes bien écartés sur les côtés.

3 • Inspirez et, sur l'expiration, poussez votre tête en arrière alors que vos mains s'opposent à la poussée.

Répétez 5 à 10 fois.

VARIANTE
• Mains croisées sur le front qui s'opposent à la pression en avant de la tête. *(4)*

CONSEILS
- *Ressentez bien ce travail d'opposition, de résistance.*
- *Effectuez lentement et progressivement cet exercice, sans à-coup.*
- *Épaules basses et regard loin devant.*

Le Relais Dumas - Société Anonyme sans but lucratif - Chemin des Fins 27 - 1218 Grand-Saconnex
Tél. 022 788 25 30 - Fax 022 788 25 37 - relais.dumas@alz-ge.ch - IBAN CH10 0024 0240 1467 9601 J

FICHE
85

Souplesse

Étirement du thorax
(petit et grand pectoraux, fléchisseurs des avant-bras)

1 • Assis au bord de la chaise.

2 • Posez vos mains à plat derrière vos fesses.

3, 4 • Puis autoagrandissez-vous en creusant légèrement votre dos, tête un peu basculée en arrière.

Maintenez la position de 2 à 3 respirations profondes.

Répétez 3 à 5 fois.

CONSEILS
- *En cas de difficulté pour poser les mains à plat, posez juste les bouts des doigts.*
- *Ressentez bien le rapprochement de vos omoplates, en bombant bien le torse.*
- *Si vous ressentez des douleurs aux cervicales, gardez votre tête droite.*

Le Relais Dumas - Société Anonyme sans but lucratif - Chemin des Fins 27 - 1218 Grand-Saconnex
Tél. 022 788 25 30 - Fax 022 788 25 37 - relais.dumas@alz-ge.ch - IBAN CH10 0024 0240 1467 9601 J

FICHE 139

Mobilité articulaire

Mouvements du pied à la hanche

Assis au bord de la chaise, jambes écartées.

1 • Positionnez la paume de votre main droite sur la face intérieure de votre genou droit.

2, 3 • Puis exercez une pression continue de votre main pour ouvrir votre genou au maximum sur le côté.
Relâchez progressivement la pression exercée par votre main pour revenir en position initiale.
Même exercice de l'autre côté.

Répétez 3 à 5 fois par côté.

VARIANTE
• Les deux jambes simultanément, en étant bien droit. *(4)*

CONSEILS
- *Vos pieds se retrouvent sur la tranche.*
- *Soyez progressif. Effectuez lentement l'ouverture de hanche.*
- *Limitez l'ouverture en cas de douleurs aux genoux ou aux hanches.*
- *Tenez-vous bien droit.*

Source : https://www.gymdoucesenior.fr/exercices-physiques/

Le Relais Dumas - Société Anonyme sans but lucratif - Chemin des Fins 27 - 1218 Grand-Saconnex
Tél. 022 788 25 30 - Fax 022 788 25 37 - relais.dumas@alz-ge.ch - IBAN CH10 0024 0240 1467 9601 J

Fiche quiz

Quiz sur Genève

1. Comment se nomme, en réalité, le lac de Genève ?

A. Le lac de Sion

B. Le lac Roman

C. Le lac Léman

2. Combien y avait-il d'habitants à Genève (ville) en 2017 ?

A. Il y en avait moins de 200’000

B. Il y en avait 200’000

C. Il y en avait plus de 200’000

3. Quelle est la langue parlée dans le canton de Genève ?

A. On y parle le français

B. On y parle le français et l'italien

C. On y parle l'italien

4. Quel est le nom donné aux habitants de Genève ?

A. On les nomme les Genevois

B. On les nomme les Genevoié

C. On les nomme les Genèvois

5. Dans quel pays se situe le canton de Genève ?

A. Il se situe en France

B. Il se situe en Suisse

C. Il se situe en Italie

6. Quelle bataille a opposé les habitants de Genève aux Savoyards ?

A. C'est la bataille de Genève

B. C'est la bataille de Noël

C. C'est l'Escalade

7. Justement, qui a gagné cette bataille ?

A. La Savoie

B. Genève

C. Il y eu une égalité

8. Le service militaire est-il obligatoire en Suisse ?

A. Oui, il l'est

B. Non, il ne l'est pas

C. Il n'y a aucun service militaire en Suisse

9. Quel grand personnage historique a séjourné à Genève ?

A. C'est Jean-Calvin

B. C'est le roi Louis XVI

C. C'est Victor Hugo

10. Finalement, parmi ces monuments, lequel se trouve à Genève ?

A. La statue du roi Louis XVI

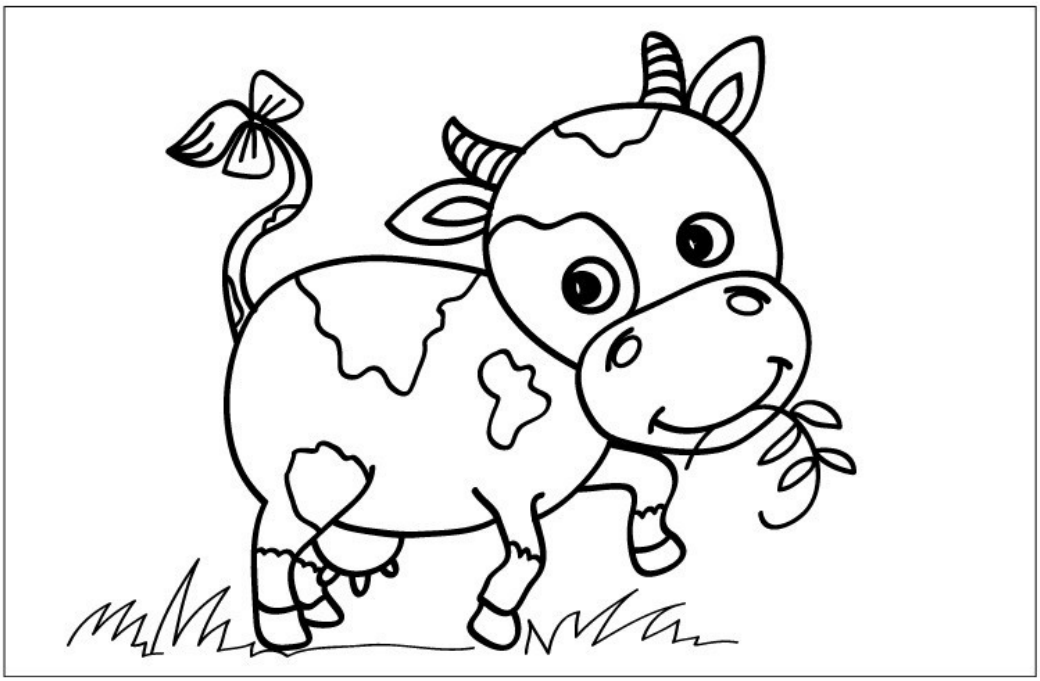
B. La grande muraille de la vieille ville de Genève

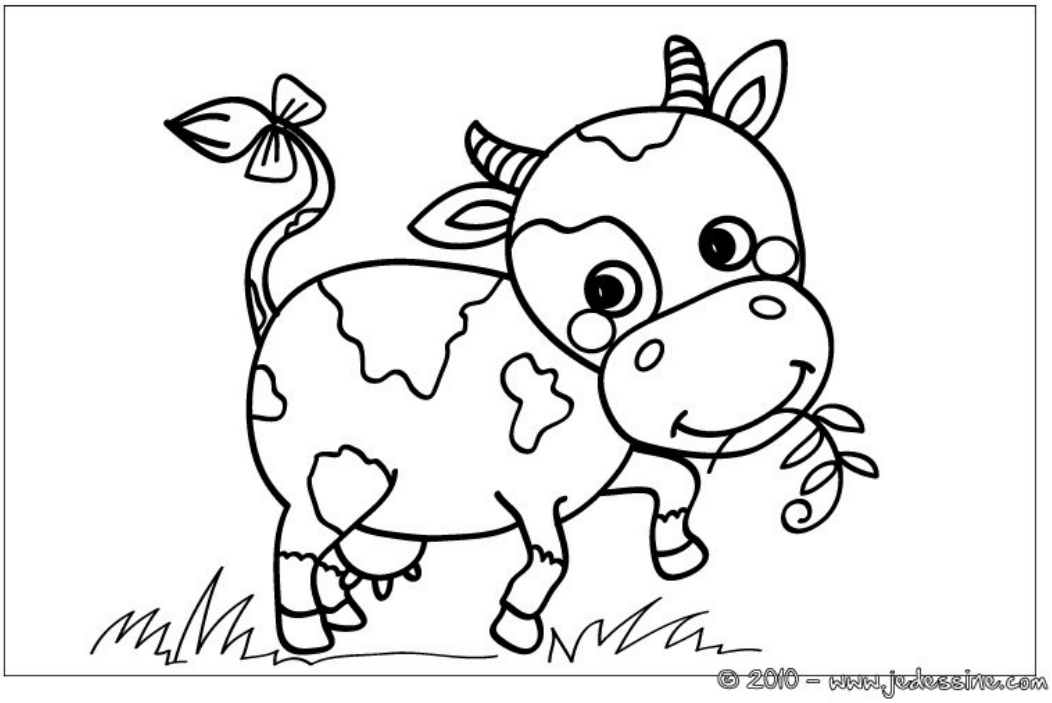
C. Le jet d'eau de Genève

Réponses : C-C-A-A-B-C-B-A-A-C

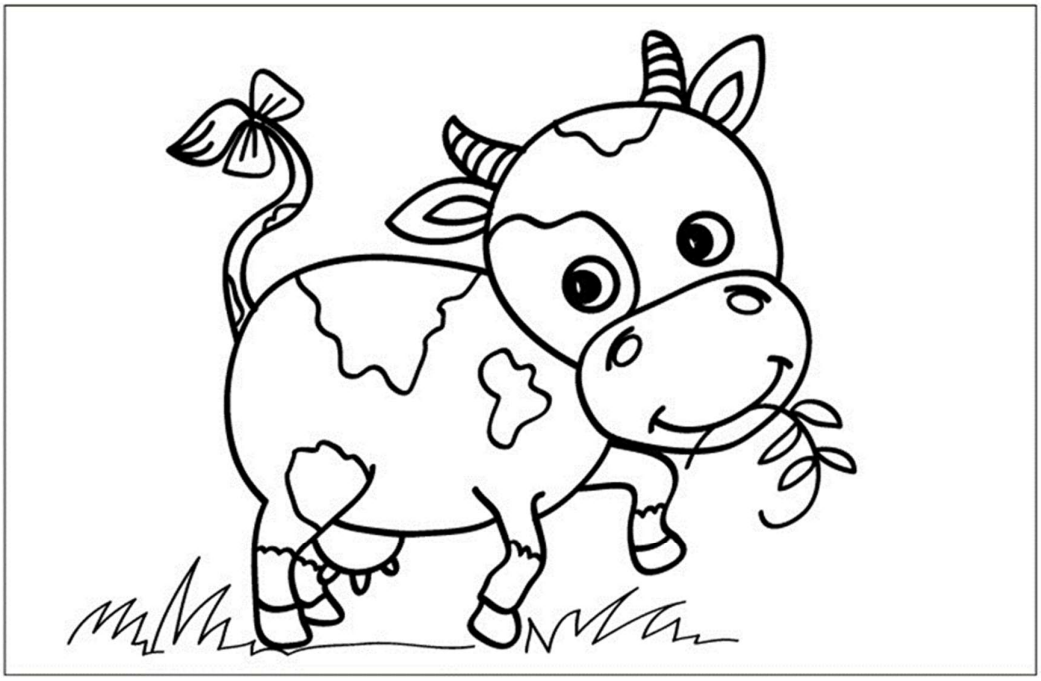
Fiche jeux

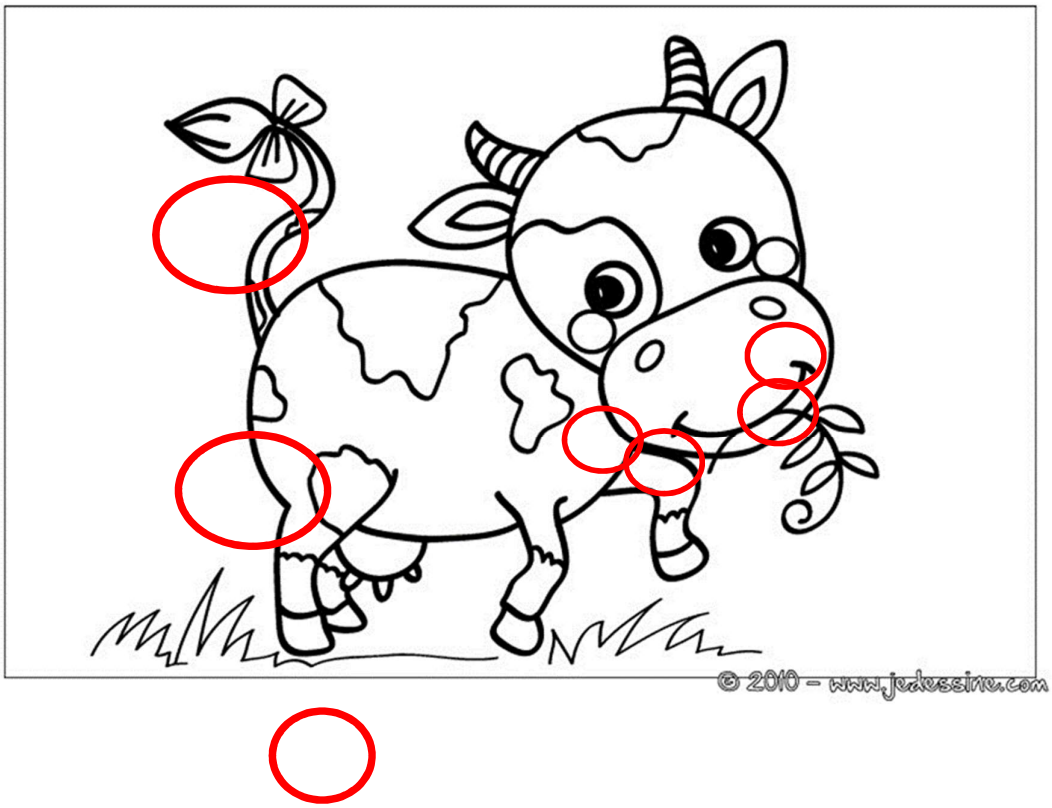
Retrouvez les 7 différences qui se sont glissées entre les deux images.





Réponses :





Fiche recette jus

Jus smoothies pastèque - menthe

Petite idée de jus pouvant accompagner votre bain de soleil (voir fiche soleil)

Ingrédients pour 2 verres de jus

1/4 pastèque	menthe fraîche

Recette :

1. Décortiquez la pastèque et enlevez les pépins.
2. Passez des cubes de pastèque au mixer et les feuilles de menthe
3. Servir aussitôt ; c'est super bon et rafraîchissant !

Source : https://www.marmiton.org/recettes/recette_smoothies-pasteque-menthe_73487.aspx#d6080-p2

Fiche recette

Petits pains suisses aux pépites de chocolat

Préparation. : 40 minutes
Cuisson : 22 minutes

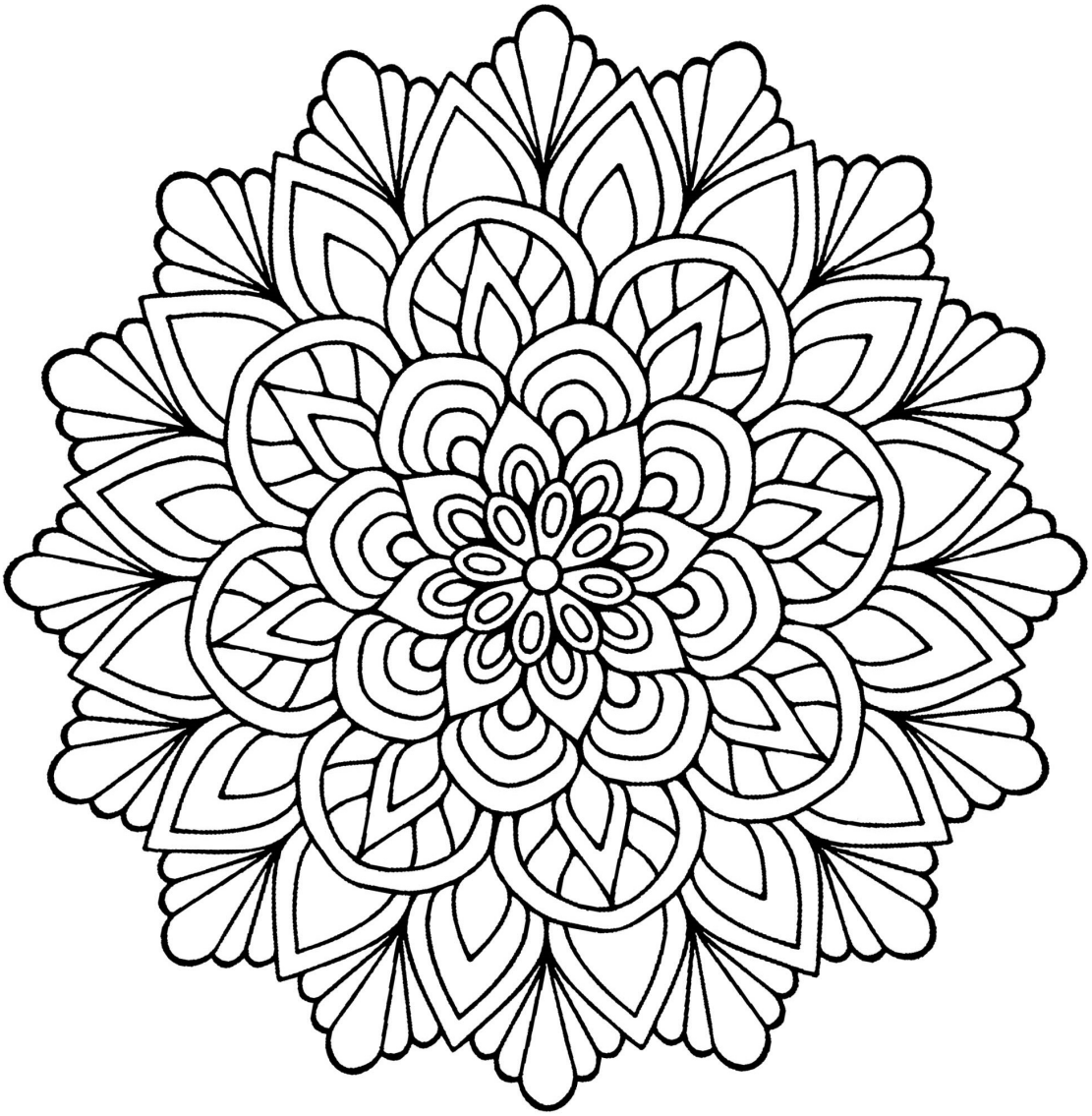
Ingrédients :
400 ml de lait demi-écrémé UHT
3 œufs + 1 jaune
1 sachet de levure de boulanger
1 sachet de pépites de chocolat noir
250 g de farine + 1 cuillerée à soupe
60 g de sucre
50 g de beurre

Recette :

1. Versez 100 ml de lait tiède et la levure dans le bol. Mélangez vitesse 4. Ajoutez les 250 g de farine, 40 g de sucre et l'œuf et pétrissez pendant 2 minutes sur le mode périr vitesse 5. Incorporez le beurre froid coupé en morceaux et pétrissez pendant 2 minutes. Boulez et déposez la pâte dans un récipient recouvert d'un film plastique. Laissez pousser pendant 1 heure couvert d'un torchon propre.
2. Pour la crème pâtissière : faites chauffer 300 ml de lait. Dans un saladier, battez les 2 œufs et 20 g de sucre jusqu'à que le mélange blanchisse. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de farine tout en fouettant énergiquement. Versez le lait chaud sur la préparation et portez à ébullition 2 minutes. Versez la crème dans un saladier recouvert de film alimentaire au contact et laissez refroidir.
3. Etalez la pâte sur votre plan de travail fariné, en gardant la forme rectangulaire, sur une épaisseur de 4 à 5mm. Etalez la crème sur 4mm d'épaisseur avec une spatule de manière à recouvrir la moitié inférieure du rectangle de pâte. Saupoudrez de pépites de chocolat et repliez la pâte neutre sur la garniture. Aplatissez au rouleau afin d'avoir un rectangle bien lisse. Découpez des rectangles réguliers de 3 à 4 cm de large. Placez les brioches sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laissez-les pousser 1h30 recouvertes de film alimentaire.
4. Dorez les brioches avec le jaune d'œuf et enfournez à 180°C en chaleur tournante ou Thermostat 6 pendant 10/12minutes jusqu'à ce que les brioches soient dorées.

Source : www.latableadessert.fr

Fiche mandala



Fiche bain de soleil

Les dix bienfaits du soleil pour la santé

À condition de se protéger à bon escient et de ne pas en abuser, le soleil est bénéfique à notre santé. Le Dr Alexandra Dalu et le Dr Nina Roos vous dévoilent les dix bonnes raisons de profiter du rayonnement solaire.

1. Il contribue à notre bien-être
2. Il occasionne une meilleure oxygénation
3. Il favorise la synthèse de la vitamine D
4. Il améliore certaines maladies de peau
5. Il permet de réduire la pression artérielle
6. Il booste notre système immunitaire
7. Il favorise la poussée des cheveux
8. Il apaise la fatigue oculaire
9. Il réduit le risque d'ostéoporose
10. Il nous donne bonne mine

Il contribue à notre bien-être
Même si nous n'y sommes pas tous sensibles de la même manière, la lumière du soleil entraîne la production de neurohormones de bien-être. Au même titre que le manque de lumière conduit parfois à la dépression saisonnière, l'exposition solaire recharge nos batteries ! *"Ces neurohormones* régulent également l'appétit, évitent les grignotages et l'envie d'aliments gras et sucrés. *Cela explique notamment pourquoi il est souvent plus facile de perdre du poids en été qu'en hiver"*, souligne le Dr Alexandra Dalu.
"Grâce à la chaleur des infrarouges, le soleil permet la sécrétion d'endorphines et a un effet relaxant *sur les tensions musculaires",* ajoute le Dr Nina Roos. Enfin, le rayonnement solaire équilibre notre chronobiologie, l'alternance des cycles veille-sommeil, nos rythmes du corps ayant des conséquences sur notre équilibre général.

Il occasionne une meilleure oxygénation
Par effet indirect, lorsque le temps est ensoleillé, nous passons souvent plus de temps à l'extérieur que confinés entre quatre murs. Nous aérons plus volontiers nos logements, nous sommes mieux oxygénés et pratiquons aussi plus de sports en extérieur. Une meilleure oxygénation combinée à davantage d'exercice physique : deux effets positifs pour notre santé.

Il favorise la synthèse de la vitamine D
Si une alimentation riche en poissons gras reste essentielle pour la synthèse de la vitamine D, les rayons UVB du soleil remplissent également cette fonction. Attention toutefois : une durée d'exposition prolongée ne vous permettra pas de synthétiser davantage de vitamine D. Quelques minutes d'exposition suffisent, à condition que les avant-bras soient exposés au soleil pendant quinze minutes, trois fois par semaine.
En hiver, sous nos latitudes, cela n'est donc pas toujours possible ! Sachez aussi que plus vous êtes bronzé, moins les UV pénètrent la peau. Rappelons également que la synthèse de la vitamine D ne peut pas se produire avec des UV artificiels (en cabine), ni lorsque nous sommes exposés derrière une vitre.

Il améliore certaines maladies de peau
Le psoriasis, le vitiligo et l' eczéma font partie des maladies de peau qui sont améliorées par le soleil en raison de l'effet anti-inflammatoire induit par le rayonnement solaire. Attention toutefois à respecter une durée d'exposition raisonnable (pas plus de trente minutes) et jamais aux heures les plus chaudes de la journée (préférez le soleil de fin d'après-midi après 17 heures).

Il permet de réduire la pression artérielle
Selon une étude publiée en janvier 2014 dans *The Journal of Investigative Dermatology*, une exposition quotidienne de trente minutes aux rayons du soleil réduirait la pression artérielle et donc le risque de certaines maladies cardiovasculaires. Cela s'explique en partie par la synthèse de la vitamine D (qui joue un rôle positif sur l'immunité) et par la sécrétion d'endorphines qui produit un effet relaxant. *"Lorsque nous profitons du soleil, nous avons souvent des activités relaxantes. Le simple fait de se poser trente minutes au soleil, dans un parc ou à la terrasse d'un café, nous repose et peut faire baisser la pression"*, ajoute le Dr Nina Roos.

Il booste notre système immunitaire
La synthèse de la vitamine D booste notre système immunitaire. Nous sommes donc moins vulnérables aux infections, aux microbes et aux phénomènes d'inflammations présents dans un grand nombre de maladies auto-immunes.
Il favorise la poussée des cheveux. À petites doses, le soleil est bénéfique pour les cheveux. Il stimule la circulation sanguine des vaisseaux qui irriguent le cuir chevelu et favorise ainsi la pousse.

Il apaise la fatigue oculaire
La lumière naturelle du soleil défatigue nos yeux en leur demandant de produire moins d'efforts. Elle favorise également la production naturelle des bâtonnets, les cellules de la rétine photosensibles qui améliorent notre vision.

Il réduit le risque d'ostéoporose
Grâce à la synthèse de la vitamine D et à ses conséquences sur notre capital osseux, le soleil réduit le risque d' ostéoporose.

Il nous donne bonne mine
Enfin, cela va sans dire, quand nous arborons un joli teint hâlé, nous semblons en bien meilleure forme que certains matins gris de novembre.

Source : https://www.doctissimo.fr/sante/dangers-du-soleil/bienfaits-soleil

Alors n'hésitez pas à sortir sur votre balcon pour faire un petit bain de soleil.
Cependant ne prenez pas de risques et protégez-vous du soleil en appliquant ces quelques recommandations :

- Ne vous exposez pas en milieu de journée où le soleil est fort (de 12 heures à 16heures)
- Mettez un chapeau et des lunettes de soleils si besoin
- Utiliser une crème solaire d'indice suffisant, efficace à la fois contre les UVA et les UVB
- Renouvelez l'application toutes les heures

Fiche poème

L'heure du crime

Minuit. Voici l'heure du crime.
Sortant d'une chambre voisine,
Un homme surgit dans le noir.
Il ôte ses souliers,
S'approche de l'armoire
Sur la pointe des pieds
Et saisit un couteau
Dont l'acier luit, bien aiguisé.
Puis masquant ses yeux de fouine
Avec un pan de son manteau,
Il pénètre dans la cuisine
Et, d'un seul coup, comme un bourreau
Avant que ne crie la victime,
Ouvre le cœur d'un artichaut.

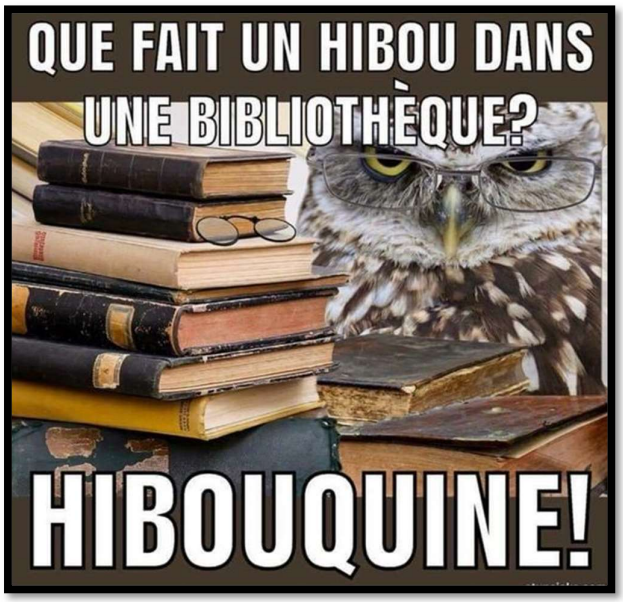
Maurice Carême (1899-1978)

Pistes de discussion :

- Est-ce que vous êtes plutôt roman/film d'amour ou roman/film policier ? Pour quelles raisons ?
- Si vous étiez un voleur, qu'est-ce que vous voleriez ?
- Qu'est-ce que vous pensez de l'histoire de Robin des bois qui vole les riches pour donner aux pauvres ?

Fiche citations inspirantes

Fiche dessins humoristiques



Fiche nom des rues de Genève

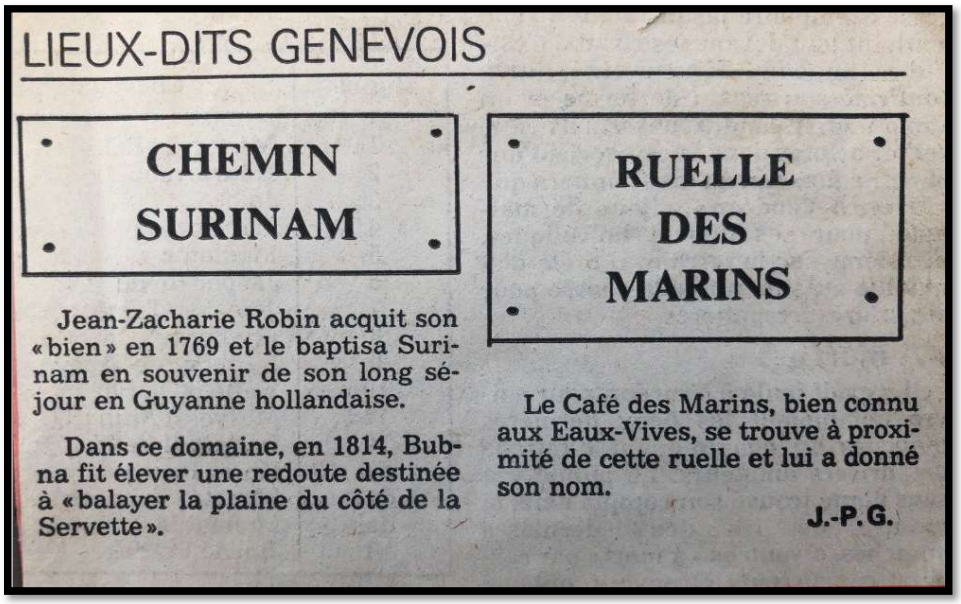
LIEUX-DITS GENEVOIS

Nous vous invitons aujourd'hui à un peu de culture et un petit retour dans le passé.

Voici le nom des rues les plus connues de Genève :

- Découvrez leur signification dans l'histoire genevoise ou simplement l'explication de leur nom.
- Faites travailler votre mémoire afin de situer ces rues dans Genève (quartier)
- Cliquez sur le lien pour des photos ou des informations complémentaires

https://ge.ch/noms-geographiques/voie/geneve/chemin-surinam
https://ge.ch/noms-geographiques/voie/geneve/ruelle-des-marins



LIEUX-DITS GENEVOIS

CHEMIN SURINAM

Jean-Zacharie Robin acquit son «bien» en 1769 et le baptisa Surinam en souvenir de son long séjour en Guyanne hollandaise.

Dans ce domaine, en 1814, Bubna fit élever une redoute destinée à «balayer la plaine du côté de la Servette».

RUELLE DES MARINS

Le Café des Marins, bien connu aux Eaux-Vives, se trouve à proximité de cette ruelle et lui a donné son nom.

J.-P. G.

Fiche projet Ferdinand

Felix Vallotton, l'argent

En 1898, Felix Vallotton fait paraître à Paris, dans la Revue Blanche, dix gravures sur bois intitulées *Intimités*. Cette célèbre série présente des couples confinés entre quatre murs, se croyant protégés, à l'abri des regards. L'artiste dévoile leurs secrets tout en nous rendant complices de ce voyeurisme esthétique, en effet à quoi bon montrer ce qui se passe derrière les portes closes si personne ne regarde ?

Ces dix gravures portent des titres évocateurs qui nous obligent à les percevoir différemment. Dans L'argent un couple discute à l'extrême gauche devant une fenêtre alors que la droite est plongée dans le noir. Est-ce un couple marié ? Un homme et sa maîtresse ? Lequel réclame de l'argent et pour quelle raison ? De nos récents confinements à cette composition, il n'y a qu'un pas. Le couple se dessine à la lumière d'une fenêtre quand le reste de l'appartement est plongé dans le noir. Costume et robe cintrée, ce couple élégant semble piégé à l'intérieur du lieu comme de la composition, le noir est sur le point de les engloutir tout en les dévoilant un peu plus …

Voyeur et sismographe, Vallotton retranscrit dans ses gravures les hypocrisies de la bourgeoisie parisienne du début du XXe pour les exposer au plus grand nombre. Mais celle qu'il dissèque, qu'il compose et recompose, l'ennemie annoncée et familière, la présumée coupable de chaque gravure, celle-là n'est autre que la femme. Lisez d'ailleurs les mots de l'artiste qui résume plutôt bien les dix gravures des *Intimités* « Qu'a bien pu faire l'homme de si grave qu'il doive mériter cette terrifiante associée qu'est la femme ? ».

Pour poursuivre la découverte des *Intimités* en totale immersion, voici un voyage inspirant : https://www.youtube.com/watch?v=OBBsQ383DxQ

Pour l'équipe Ferdinand, Alix Fiasson, médiatrice culturelle MAH