

J'M'ENNUIE PAS !

LIVRET D'ACTIVITÉS POUR GRANDS CONFINÉS

AVRIL 2020



En ce temps de confinement forcé, parfois source d'ennui, Concarneau Cornouaille Agglomération vous propose de vous divertir grâce à ce livret d'activités.

Il a été réalisé par divers services de l'Agglomération avec la contribution des associations du centre de soins Concarneau/Trégunc et Activ'sport.

**Prenez bien soin de vous...
chez vous !**

SOMMAIRE

page 2 : Espace Médiathèques

- page 2 : Poésie choisie
- page 3 : Mandala
- page 4 : Mots mêlés
- page 5 et 6 : Extraits d'œuvres
- page 7 : Sudoku

page 8 : En cuisine

page 9 et 10 : Espace musées

- page 11 : coloriages

page 12 : Activité sportive

page 13 : Le Clic

page 14 : Solutions aux jeux

page 15 : Gestes barrières

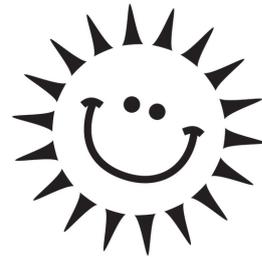
ESPACE MÉDIATHÈQUES

Le réseau des médiathèques de Concarneau Cornouaille Agglomération vous a concocté une sélection pour s'occuper, se divertir et s'informer sur le site internet <https://mediatheques.cca.bzh>

POÉSIE CHOISIE

C'EST L'ÉTÉ...

de Jacques Prévert



C'est l'été, de jeunes garçons, des enfants, font le tour des alignements de Carnac en racontant aux touristes le mystère des pierres levées.

Bien sûr, ils ont appris cela par cœur, mais leur voix monocorde et chantante garde le charme secret du rêve éveillé, comme s'ils y croyaient, comme s'ils y étaient.

Le même charme que celui des petites filles qui vendent les colliers de coquillages au pied du phare d'Eckmühl, ou qui disent devant les rochers de Saint-Guérolé, la triste histoire d'un préfet ou d'un sous-préfet emporté par une lame de fond avec sa petite famille, un jour de grande marée.

La Bretagne, la poésie c'est le même pays, celui de Sévy Valner qui ressemble à ces enfants.

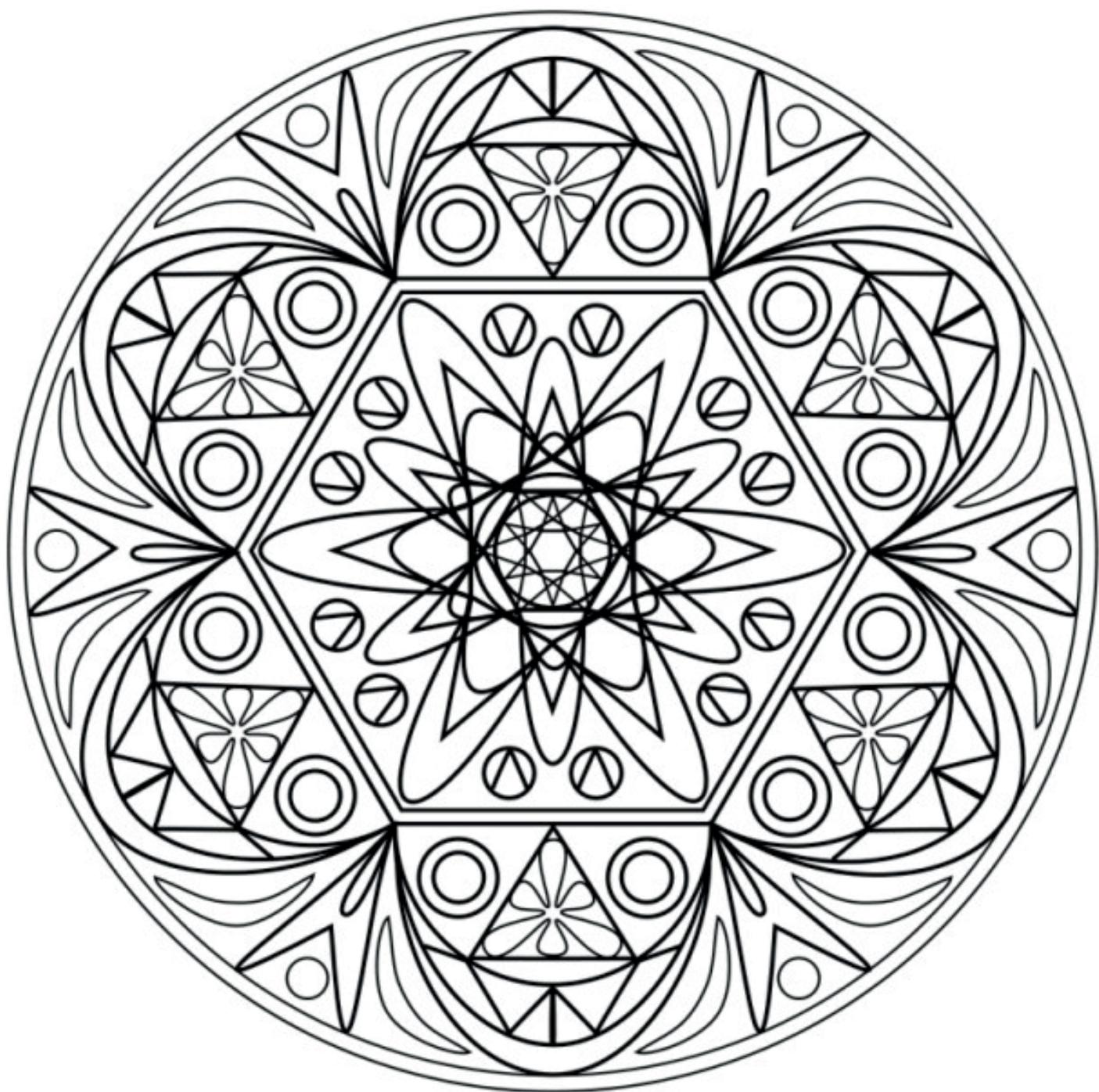
Est-il poète simplement parce qu'il est jeune ou surtout parce qu'il est Breton?

Sans l'avoir entendue il a déjà répondu à la question.

«Il suffit peut-être de le demander à la nuit, quand elle se drape d'un linceul vert-de-gris et parle à travers l'oubli.»

MANDALA

à vos crayons de couleurs



MOTS MÊLÉS

Trouvez le mot mystère



www.fortéssimots.com

ALPAGE	CHALET	PISTE
ALPES	DÉGEL	RANDONNÉE
ALPINISME	ESCALADE	RAQUETTES
ALTITUDE	EVEREST	REMONTÉE
ANDES	FORÊT	ROCHEUSES
APLOMB	HIMALAYA	SIERRA
ARMOR	GLACIER	SOMMET
ASCENSION	MASSIF	TÉLÉPHÉRIQUE
BALISAGE	MONTAGNE	TERTRE
CAMPING	NEIGE	TOURISME
CANYONING	OISANS	TRANSAT
CASCADE	PANORAMA	TREKKING

EXTRAITS D'ŒUVRES

Retrouvez ces livres sur <http://mediatheques.cca.bzh> dans le menu "En ligne". Une offre proposée par le Réseau des médiathèques de CCA et la Bibliothèque du Finistère.



FRAPPE-TOI LE CŒUR

Amélie Nothomb / Extrait du roman

Marie aimait son prénom. Moins banal qu'on ne le croyait, il la comblait. Quand elle disait qu'elle s'appelait Marie, cela produisait son effet. « Marie », répétait-on, charmé.

Le nom ne suffisait pas à expliquer le succès. Elle se savait jolie. Grande et bien faite, le visage éclairé de blondeur, elle ne laissait pas indifférent. À Paris, elle serait passée inaperçue, mais elle habitait une ville assez éloignée de la capitale pour ne pas lui servir de banlieue. Elle avait toujours vécu là, tout le monde la connaissait.

Marie avait 19 ans, son heure était venue. Une existence formidable l'attendait, elle le sentait. Elle étudiait le secrétariat, ce qui ne présageait rien – il fallait bien étudier quelque chose. On était en 1971. « Place aux jeunes », entendait-on partout.

Elle fréquentait les gens de son âge aux soirées de la ville, elle n'en manquait pas une. Il y avait une fête presque chaque soir pour qui connaissait du monde. Après une enfance calme et une adolescence ennuyeuse, la vie commençait. « Désormais, c'est moi qui compte, c'est enfin mon histoire, ce n'est plus celle de mes parents, ni de ma sœur. » Son aînée avait épousé un brave garçon l'été d'avant, elle était déjà mère, Marie l'avait félicitée en pensant : « Fini de rire, ma vieille ! »

Elle trouvait grisant d'attirer les regards, d'être jalouée des autres filles, de danser jusqu'au lever du jour, d'arriver en retard au cours. « Marie, vous avez encore fait la vie, vous », disait à chaque fois le professeur avec une fausse sévérité. Les laiderons qui étaient toujours à l'heure la contemplaient rageusement. Marie éclatait de son rire lumineux.

Si on lui avait dit qu'appartenir à la jeunesse dorée d'une ville de province n'augurait rien d'extraordinaire, elle ne l'aurait pas cru. Elle ne prévoyait rien de particulier, elle savait seulement que ce serait immense. Quand elle s'éveillait le matin, elle sentait dans son cœur un appel gigantesque, elle se laissait porter par cet enthousiasme. Le jour neuf promettait des événements dont elle ignorait la nature. Elle chérissait cette impression d'imminence.

DANS LE PARC...

d'Albert Samain, Recueil "Le Chariot d'or"

Dans le parc aux lointains voilés de brume, sous
Les grands arbres d'où tombe avec un bruit très doux
L'adieu des feuilles d'or parmi la solitude,
Sous le ciel pâissant comme de lassitude,
Nous irons, si tu veux, jusqu'au soir, à pas lents,
Berçer l'été qui meurt dans nos coeurs indolents.
Nous marcherons parmi les muettes allées ;
Et cet amer parfum qu'ont les herbes foulées,
Et ce silence, et ce grand charme langoureux
Que verse en nous l'automne exquis et douloureux
Et qui sort des jardins, des bois, des eaux, des arbres
Et des parterres nus où grelottent les marbres,
Baignera doucement notre âme tout un jour,
Comme un mouchoir ancien qui sent encor l'amour.

SUDOKU

Un sudoku classique contient neuf lignes et neuf colonnes, donc 81 cases au total. Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

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

www.fanfissimots.com

Solutions en dernière page.



ENTRÉE : SALADE DE PRINTEMPS

Ingrédients pour 1 personne : quelques feuilles de salade, 5 radis, 30 g de bûche de chèvre, 2 noix et 1 cuillère à soupe de vinaigrette. Laver et essorer la salade, laver les radis.

Couper le fromage en dés et les radis en rondelles. Casser les noix.

Préparer la vinaigrette : mélanger une cuillère à soupe de vinaigre avec un peu de moutarde, de sel et de poivre, puis ajouter 3 cuillères à soupe d'huile. Dans un saladier, mélanger la salade, le fromage, les radis, les noix et la vinaigrette.

PLAT : RISOTTO AUX ÉPINARDS

Pour accompagner un plat d'œufs, de poisson ou de viande.

Ingrédients pour 1 personne : 50 g de riz long, 100 g d'épinards, ¼ oignon, sel, poivre et huile d'olive.



Éplucher, couper et laver les légumes. Faire revenir les oignons dans l'huile. Ajouter le riz. Quand il est translucide, ajouter les épinards. Recouvrir d'eau bouillante. Assaisonner. Laisser cuire pendant 20 min en remuant régulièrement et en ajoutant de l'eau si besoin.

DESSERT : GÂTEAU AU CHOCOLAT

Ingrédients pour 2 à 3 personnes : 70 g de chocolat noir, 50 g de beurre, 50 g de sucre, 15 g de farine, 1 œuf

Préchauffer le four à 180°C, faire fondre le beurre et le chocolat à la casserole ou au micro-onde. Dans un saladier, mélanger le sucre avec le beurre et le chocolat fondus. Laisser refroidir quelques instants. Ajouter l'œuf. Bien mélanger. Puis mélanger avec la farine. Verser la pâte dans des petits moules graissés. Faire cuire au four pendant 20 min environ.

ESPACE MUSEES

Retrouvez toute l'actualité des musées de Pont-Aven et du Musée de la Pêche sur les sites internet www.museepontaven.fr et musee-peche.fr

A. Qu'est-ce qu'une conserverie ? _____

B. Depuis quand conserve-t-on des poissons en boîte de métal ?

Entourez la ou les bonnes réponses

- 1616
- 1824
- 2020

C. Comment conservait-on les poissons avant la boîte de conserve (1824) en Bretagne ? **Entourez la ou les bonnes réponses**

- On les congelait
- On les séchait
- On les fumait
- On les salait
- On les pressait

D. Comment appelle-t-on le bâtiment où le poisson est vendu ?

E. Pourquoi la criée s'appelle t'elle ainsi ?

Entourez la ou les bonnes réponses

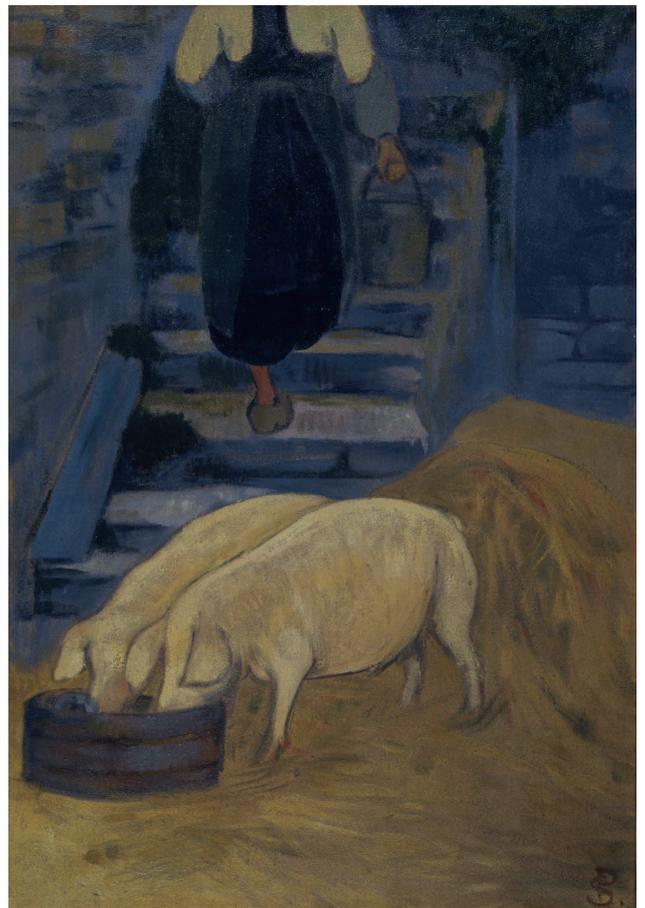
- Parce que le poisson crie
- Parce que la vente se faisait en criant
- Parce que les femmes des pêcheurs venaient les chercher en criant

F Qu'est-ce qu'une bannette sur un bateau ? _____

1



2



3

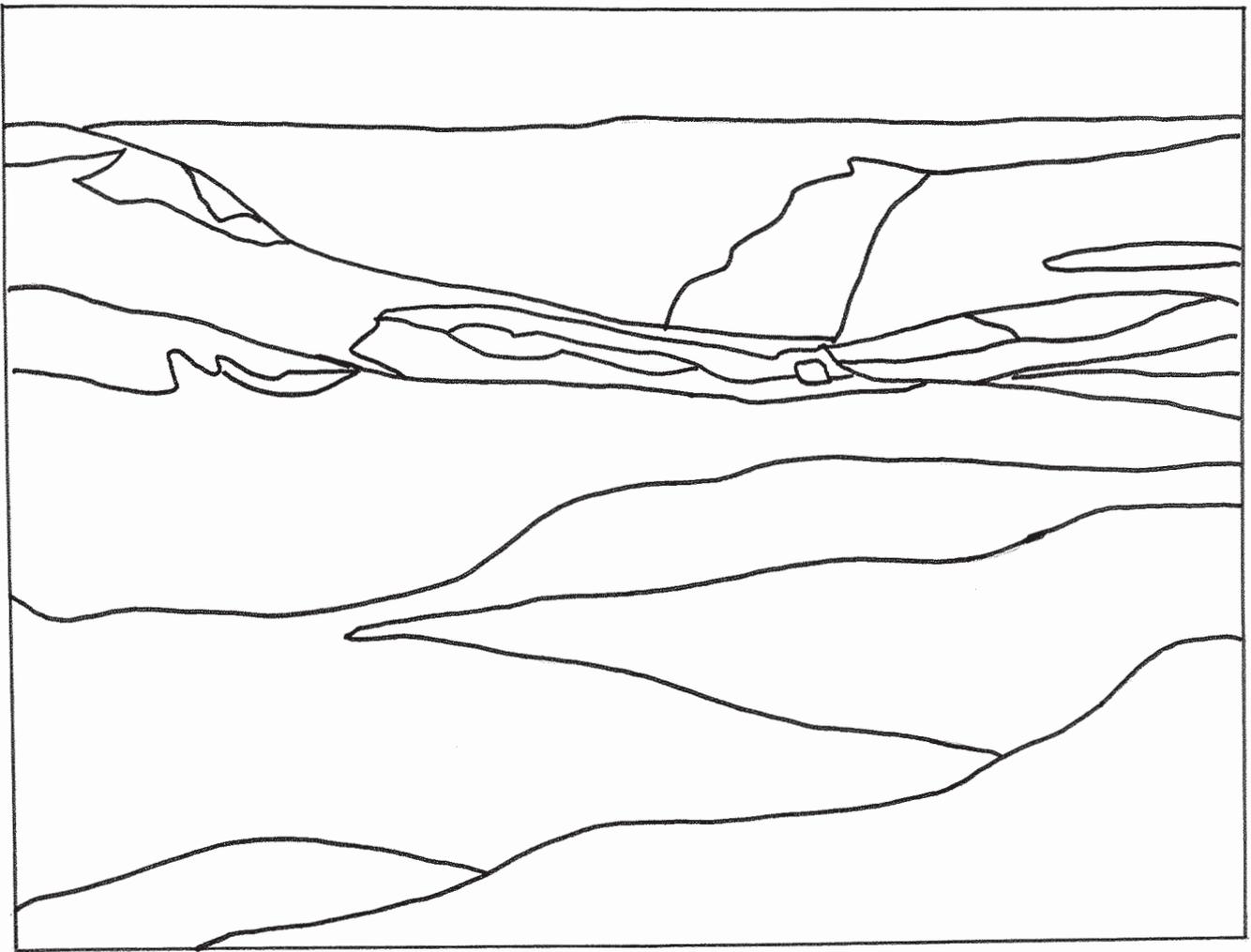
- A. Avez-vous déjà vu des cochons jaunes ? : Tableau n° _____
- B. Dans ce bois, beaucoup trouvent l'amour, mais moi je suis un vieillard qui marche seul. Cette forêt de Pont-Aven a inspiré beaucoup d'artistes : Tableau n° _____
- C. Nous ne sommes pas de têtes à coiffer mais deux têtes coiffées. Gauguin nous a représenté avec la même coiffe mais nos origines sont différentes : Tableau n° _____

4

- D. Si tu épluches ce légume, des larmes borderont tes yeux, si tu manges ce fruit n'oublies pas qu'il était interdit : Tableau n° _____

COLORIAGES

Paysage rocheux, Charles Filiger



Le Bois d'Amour

ACTIVITÉ SPORTIVE

ActivSport

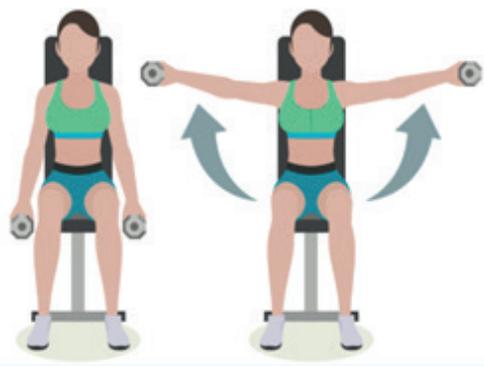
Quelques recommandations :

- Si vous avez de la fièvre, évitez toute pratique d'activité physique
- Effectuez des exercices de manière progressive à votre rythme
- Hydratez-vous régulièrement
- Pensez à vous échauffer avant une séance
- Chaque exercice est à faire en fonction de votre ressenti, des douleurs que vous pouvez avoir. L'exercice ne doit pas vous faire mal.

Echauffement : Commencez par le haut du corps en passant en revue toutes les articulations (cou, épaules, coudes, poignets, doigts, bassin, genoux, chevilles, orteils) : mobilisez les, une à une, en faisant des rotations, ou plier/déplier.

Deux exercices pour se maintenir en forme

Faire les différents exercices avec ou sans poids. Pour les poids, prendre une petite bouteille d'eau, des boîtes de conserves.



Niveau A : Faire 10 répétitions, lever les bras sur les côtés jusqu'à hauteur des épaules et redescendre.

Niveau B : Faire 10 répétitions, lever les bras sur les côtés et maintenir la position, les bras en haut, pendant 5 à 10 secondes.

Niveau A : Faire 10 répétitions, se lever complètement et se rasseoir sur la chaise.

Niveau B : Faire 10 répétitions, décoller un peu ses fesses de la chaise et maintenir 5 ou 10 secondes la position avant de se lever complètement.

Le CLIC est un service public gratuit financé par Concarneau Cornouaille Agglomération avec le soutien du Département du Finistère.

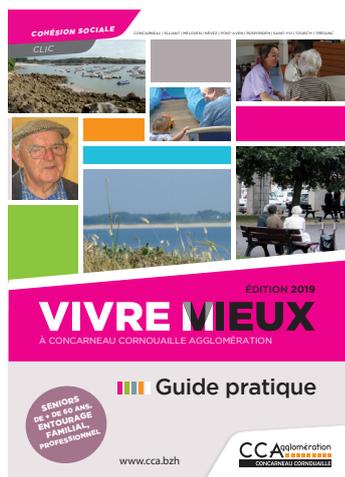
Il a pour missions de :

- Informer et conseiller sur les dispositifs d'aide existants pour les personnes âgées de plus de 60ans (accès aux droits, services d'aide et de soins à domicile, établissements d'hébergement...).
- Aider chaque personne âgée de plus de 60ans à définir ses besoins pour qu'elle puisse faire un choix concernant sa vie lorsque les problèmes de dépendance et de santé surviennent.
- Accompagner les personnes âgées et leur entourage dans leurs démarches administratives si nécessaire.

Compte-tenu des mesures de confinement, le CLIC ne réalise actuellement aucun rendez-vous à domicile ou à l'Hôtel d'Agglomération.

Néanmoins, les conseillères sociales en gérontologie (assistantes de service social) répondent aux habitants de CCA âgés de plus de 60ans et leur entourage.

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
par téléphone au 02.98.97.52.99 ou par mail : clic@cca.bzh



Le guide pratique
« Vivre Vieux / Vivre Mieux »
est téléchargeable sur le site internet
www.concarneau-cornouaille.fr

SOLUTIONS

Page 4 : le **mot mystère** (mots mêlés) est : EXTRAORDINAIRE.

page 8 : **Sudoku**

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

Page 9 : **Devinettes du Musée de la Pêche** :

- A. Une conserverie est une entreprise/un établissement qui met le poisson en conserve.
- B. 1824 L'histoire des conserveries commence réellement lorsque Joseph-Pierre Colin, le fils de Joseph, se lance en 1824 dans la conservation industrielle de la sardine à Nantes.
- C. On les séchait, on les fumait, on les salait, on les pressait.
- D. Le bâtiment où le poisson est vendu s'appelle la criée.
- E. Parce que la vente se faisait en criant.
- F. C'est le nom donné aux lits des marins.

Page 10

- A. Tableau 4 : Les Porcelets, Paul Sérusier (1864-1927)
- B. Tableau 1 : Le Bois d'amour à Pont-Aven, Marie Luplau 1848-1925
- C. Tableau 2 : Deux têtes de Bretonnes, Paul Gauguin (1848-1903)
- D. Tableau 3 : Nature morte avec oignons, pain et pommes vertes, Meijer De Haan (1852 - 1895)

GESTES BARRIÈRES

CORONAVIRUS, POUR VOUS PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

COVID - 19

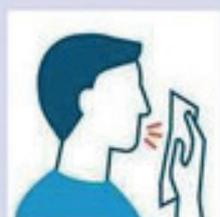
Adoptez les 10 gestes barrière



Lavez-vous très régulièrement les mains, toutes les heures avec de l'eau et du savon ou utilisez une solution hydro-alcoolique.



Évitez de serrer la main et de faire la bise.



Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en cas d'éternuement.



Ne prêtez pas les objets de la vie quotidienne (brosse à dents, téléphone...). Ne partagez pas la nourriture, les couverts, les ustensiles de cuisine.



Utilisez un mouchoir à usage unique, jetez-le dans une poubelle fermée et lavez-vous les mains.



Nettoyez régulièrement les objets et appareils que vous touchez (téléphone, poignée de porte).



Sans mouchoir, tousssez ou éternuez dans le pli du coude (pas dans vos mains).



Maintenez une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes qui toussent ou qui éternuent.



Évitez de vous toucher le visage, le nez, les yeux et la bouche. Ce sont des portes d'entrée pour les virus et nos mains leurs transports en commun.



Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien. En cas de fièvre, de toux et de difficultés respiratoires, contactez le SAMU (15).

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS
0 800 130 000 (appel gratuit)



CLIC

Concarneau Cornouaille Agglomération

Parc d'activités de Colguen

1, rue Victor Schœlcher

CS 50 636 - 29 186 CONCARNEAU