

## Une main tendue aux Aidants

### « LE MEMO GRAN MOUN »

*Pour se changer les idées et passer un bon moment*



**Association CASE GRAN MOUN**



Bonjour,

Durant cette période de confinement à la maison suite aux risques de contamination du coronavirus, l'association CASE GRAN MOUN pense à vous AIDANTS.

Gérer les crises du comportement de votre parent dans cette situation n'est pas de tout repos... et nous vous encourageons à ne pas restez pas seuls !

Pour vous aider nous avons mis à votre disposition d'autres méthodes :

- 1 ligne téléphonique d'écoute au 0696 453 853
- 1 via whatsapp
- 1 « **Mémo Gran Moun** » un nouvel outil d'occupations pour se distraire et passer un moment agréable ...

***Les bénévoles de l'Association Case Gran Moun***

## Le Mémò Gran Moun

### Présentation des exercices à réaliser seul ou à deux

**Les Expressions à compléter.. Il vous suffit de deviner le reste des phrases..**

1. Ravet pa janmin ni rézon douvan.....
2. Dlo paka monté .....
3. Apré an tan Sé.....
4. Fo pa krié bravo avan
5. 20 ans douvan té pri .....
6. Bef douvan brè.....
7. Fidjiw maré kon .....
8. Metté Aubéry a sou.....
9. Ou lèd kon an .....
10. Makak paka monté.....
11. Tout pawol pa bon pou.....
12. sa ki pouw la riviè paka chayéyii
13. Rien ne sert de courir.....
14. Etre sage comme une.....
15. C'est claire comme de l'eau de .....
16. Avoir un chat dans .....
17. Frais comme un.....
18. Loin des yeux près du C.....
19. Bayer aux C.....
20. Mettre la charrue avant.....

## **Le Mémo Gran Moun**

### **Belle Martinique**

Cet atelier permet de travailler la mémoire à travers le paysage martiniquais, ou encore à travers nos connaissances vécues ou apprises.

### **La Mémoire des lieux : Où se trouve ? Corrigé**

« Le Tombolo » « Les salines » « L' glise du Sacre-Cœur »  
« l'usine du Gallion » « l'usine Chanflor » « Le musée de la Pagerie »  
« La baignoire de Joséphine » « L'Anse Couleuvre » « La Trace »  
et « Les gorges de la Falaise »

*Une fois l'exercice terminé vous pourrez voir le corrigé ..*

### **La Mémoire des spécialités culinaires locales ?**

« Le pat -en-pot », le schrubb..... A vous de jouer ! .....

### **Les souvenirs de vie locale ?** Ex.. « Le chanté noël »...

Comment s'appellent les habitants des communes de Belle-Fontaine ?  
..Morne vert ? ..Macouba ? et Ajoupa Bouillon..

### **Les souvenirs de vacances ?** Ex..« la coupe du monde en 2018 »

.....

## Le Mémo Gran Moun

### **S'ORIENTER :**

Placer les communes sur la carte de la Martinique..



# Le Mémo Gran Moun

## MOTS MELES

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

Retrouver dans le grand tableau les mots écrits à l'horizontal ou à la verticale.

CHOCOLAT	CURRY	AROMES	RIZ	RAGOUT
PAQUES	SEL	CIVE	CRABES	ROUELLE

# Le Mémo Gran Moun

## Des Jeux à travers les expressions françaises

- Expression avec le corps humain :

Avec les mots main, gorge, pied et nez...

Exemple avec le mot Main : mettre la main au feu ; donner un coup de main...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

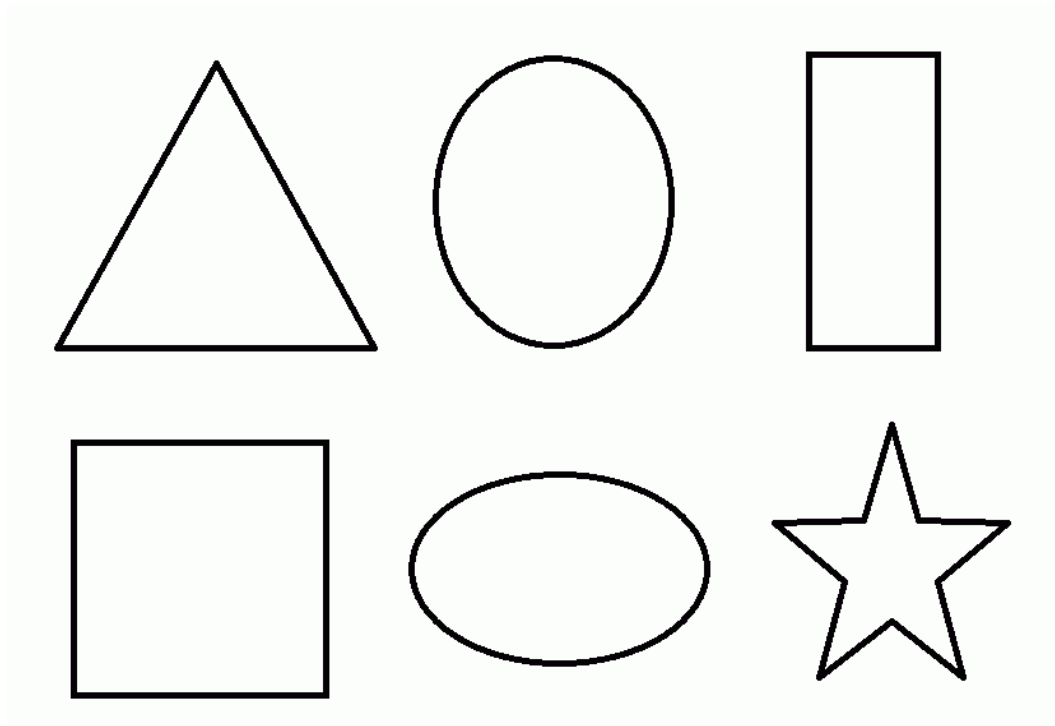
- Expression avec les animaux :

Exemple avec le mot Lion :  tre comme un lion en cage ;  
Avec le mot Chat : Donner la langue au chat...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Le Mémo Gran Moun

**Pas de besoin d'être artiste... il vous suffit d'oser !**

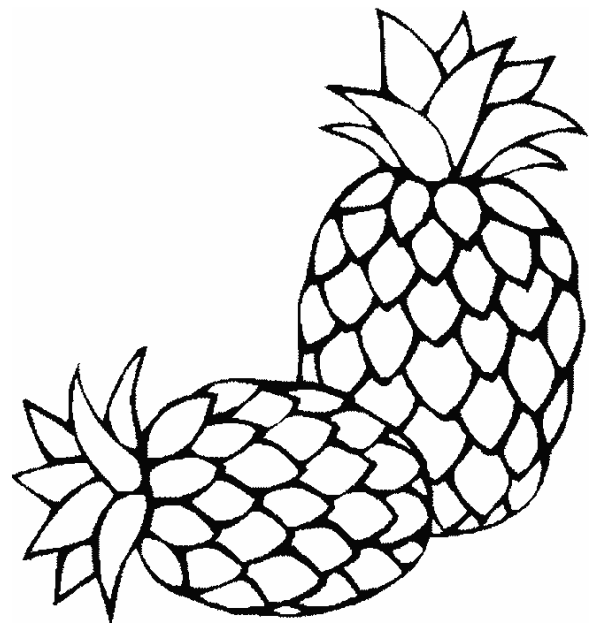
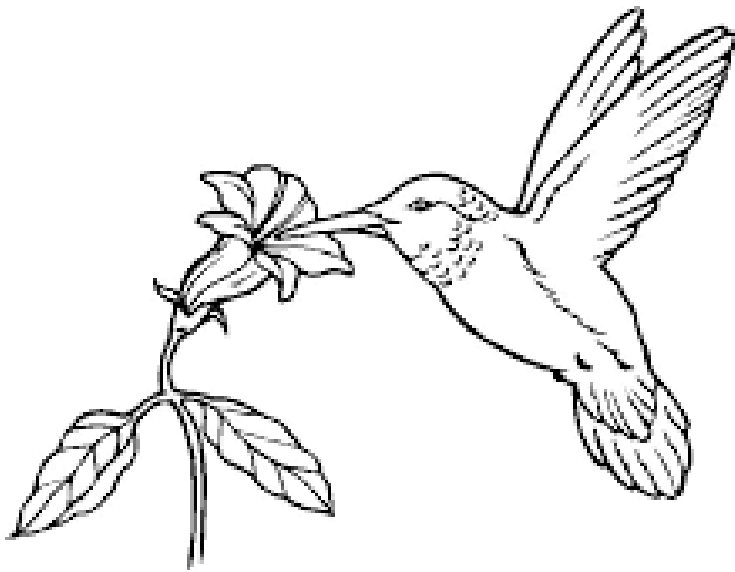


**Reproduire les formes, A vous de jouer !**



## Le Mémo Gran Moun

Pas de besoin d'être artiste... Mettre des couleurs



## **Le Mémo Gran Moun**

**L'écriture** Une très bonne façon de travailler la mémoire et l'imagination. Prendre plaisir à s'exprimer, à partager ses pensées, ses idées, son histoire sur divers sujets. L'écriture permet aussi de travailler la motricité des mains.

Prenez votre stylo, votre crayon préféré et une feuille. Trouvez un endroit qui vous convient pour écrire.

### **Ecrivez**

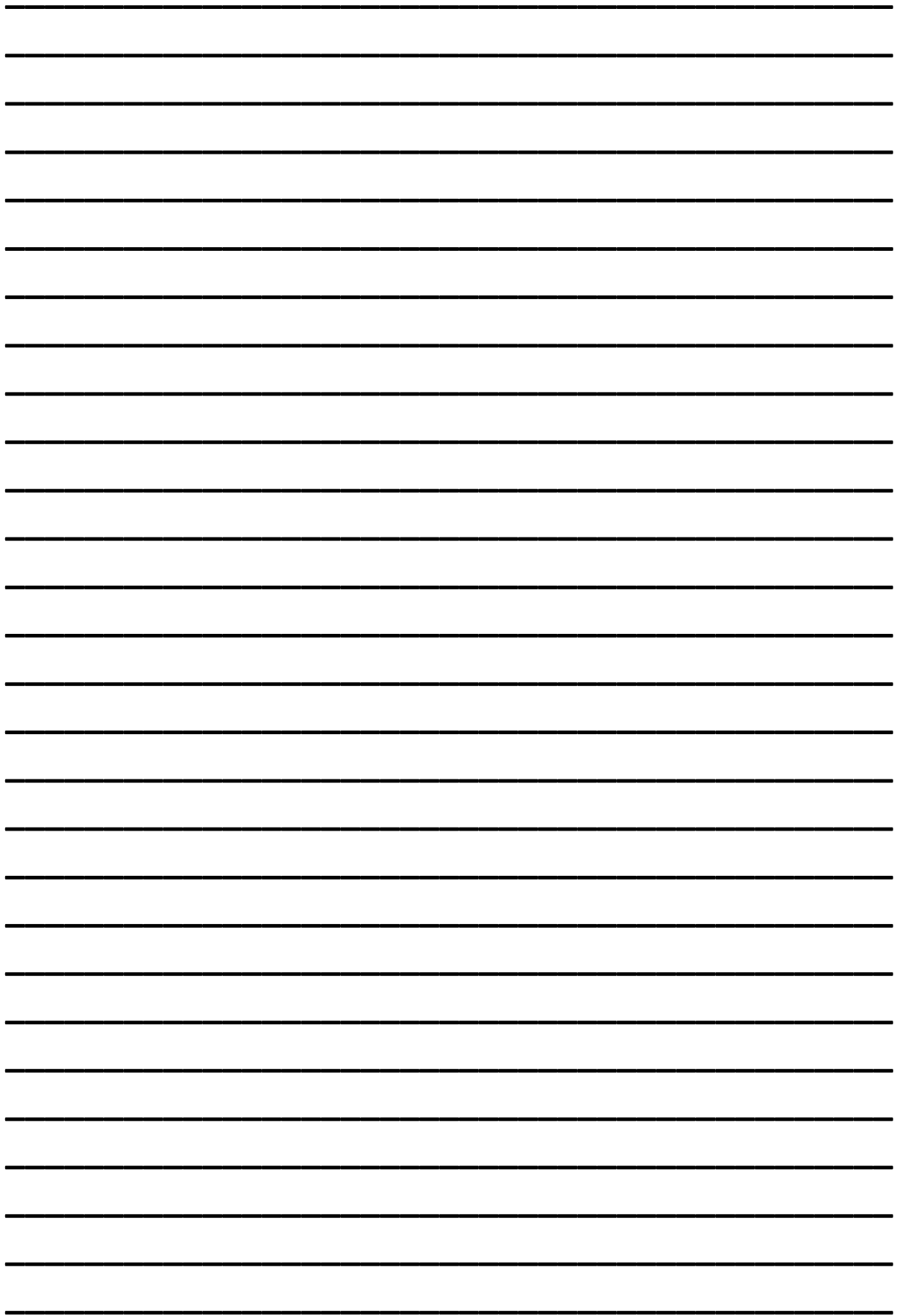
- 3 bons souvenirs
- 3 choses que vous aimez
- 3 vœux

**Ecrivez et décrivez un objet de votre enfance**

# Le Mémo Gran Moun

Décrivez ce que vous voyez





# **Le Mémo Gran Moun**

## **LE CORRIGE « La Mémoire des lieux »**

**Le Tombolo : Bande de sable – Commune de Sainte-Marie**

**Les Salines : Plage – Commune de Sainte-Anne**

**L' glise du Sacré Cœur ou Basilique de Montmartre   Balata  
Commune de Fort de France**

**L'usine du Galion : Commune de Trinité**

**L'usine Chanflor : Commune du Morne Rouge**

**Le musée de la Pagerie : Commune des 3 iles**

**La Baignoire de Josephine : Commune du François**

**L'Anse couleuvre : Commune du Prêcheur**

**La Trace : route après le jardin de balata Commune de Fort de  
France**

**Les gorges de la falaise : Commune d'Ajoupa bouillon**

# **Le Mémo Gran Moun**

## **La chanson**

Fredonner ou chanter une chanson qui nous plait, rien de tel pour se faire plaisir et se redonner du baume au cœur !

Cela permet aussi de travailler la mémoire, se souvenir des paroles ou bien se souvenir de l'air de la chanson, mais aussi nous faire remonter des souvenirs sur des moments de notre vie auxquels nous avons oublié.

**Voici quelques chansons à fredonner :**

**A si paré man pas bel enko....A si paré ou l  kiti mwen**

Fanm ki dous, fanm ki agacan....

**Ha n'aimez pas, n'aimez pas sur cette terre....**

La Maison sur le port

**Maladie d'amour**

Adan gran ciel la ni anti zetoil.... (valse)

**Non je ne regrette rien**

Buenas noches mi Amor (bolero)

**Si je n'ai pas l'Amour.....**

## **A si paré**

A si paré mwen pa bel ankô  
A si paré ou lé kité mwen  
A si paré mwen fè wou kekchoz  
Dépi dé mwa ou ka néglijé mwen

Mé sèpendan mwen toujou travay  
Pou mwen té ba'w tou sa ou té lé  
É jôdi ou sé an gwo mussieu  
Ou ka kité mwen pou an kannay

Alé mussieu  
Sa ou ka fè a pa kay pot'w bonneu  
Alé engra  
Ti manmay-la mwen ke swanié ba'w  
Mwen sé kréol mwen ni kouraj  
Mwen sé lé wè'w isi a Fort-de-France

---

## **Ha n'aimez pas**

Ha n'aimez pas, n'aimez pas sur cette terre  
Quand l'amour s'en va il ne reste que des pleurs

---

## **Les Bookelos - la Maison sur le Port**

Il y avait des chansons des chansons  
Les hommes venaient u boire et rêver

Dans la maison sur le port où les filles riaient fort  
où le vin faisait chanter, chanter chanter

Les pêcheurs vous le diront  
ils y venaient sans façon avant de partir tirer leurs filets

Ils venaient se réchauffer près de nous  
Dans la maison sur le port

---

### **MALADIE D'AMOUR**

Maladie d'amour, maladie de la jeunesse

Chacha si ou inmin mwen.....

---

### **Ti zétoil Mwen**

Adan gran ciel la, ni an ti zétoil qui tout en lô  
Sé ti zétoil mwen, sé li sèl ki sav, ti lapène mwen  
Sé li mwen ka mandé véyé assi  
E di fèw sonjé combien mwen inmé vou

Si ou gadé ciel, ou key sonjé mwen lè ou key wouèy  
Sé li kika kléré ba mwen, sé li kika fè bonnè mwen  
Adan gran ciél la ni an ti zétoil qui tout en lô.....



## **Non Je Ne Regrette Rien**

Non! Rien de rien ...

Non! Je ne regrette rien...

Ni le bien qu'on m'a fait

Ni le mal tout ça m'est bien égal!

Non! Rien de rien ...

Non! Je ne regrette rien...

C'est payé, balayé, oublié

Je me fous du passé!

Avec mes souvenirs

J'ai allumé le feu

Mes chagrins, mes plaisirs

Je n'ai plus besoin d'eux!

Balayés les amours

Avec leurs trémolos

Balayés pour toujours

Je repars à zéro ...

Non! Rien de rien ... Non! Je ne regrette rien ...

Non! Rien de rien ...

Non! Je ne regrette rien ...

Car ma vie, car mes joies

Aujourd'hui, ça commence avec toi

## Buenas Noches Mi Amor

Buenas noches mi amor  
Bonne nuit que Dieu te garde  
A l'instant où tu t'endors  
N'oublie jamais que moi  
Je n'aime que toi.

Buenas noches mi amor  
Avec toi mon cœur bavarde  
A la vie et à la mort  
Tu es à moi sinon  
Prends garde !

J'attendrai ton réveil  
J'attendrai le retour du soleil  
Quand le ciel sera bleu  
Nous serons tous les deux  
Et pour la vie entière.

Buenas noches mi amor  
Mon chéri fais de beaux rêves  
Pense à moi quand tu t'endors  
Toujours, toujours,  
Pense à notre amour.

J'entends au loin des guitares  
Qui enchantent la nuit noire  
Et résonnent sous le ciel andalou.  
Je remercie la Madone  
Pour les joies qu'elle nous donne  
Pour ce bel amour  
Qui n'appartient qu'à nous !

Buenas noches mi amor  
Bonne nuit que Dieu te garde  
A l'instant où tu t'endors  
N'oublie jamais que moi  
Je n'aime que toi.

Buenas noches mi amor  
Les étoiles te regardent  
T'apportant des rêves d'or  
Où près de toi  
Mon cœur s'attarde.

Et demain tu verras  
Que la vie contient toutes les joies  
Quand l'aurore succède à la nuit  
C'est l'espoir qui fleurit  
Sur la Terre !  
Buenas noches mi amor.....

## **Si je n'ai pas l'amour**

Si je n'ai pas l'amour, je ne suis rien  
Si je n'ai pas l'amour, je ne suis rien

J'aurai beau parler toutes les langues  
J'aurai beau connaître l'avenir  
J'aurai beau chanter la joie du monde  
J'aurai beau me donner tout donner

Si je n'ai pas l'amour, je ne suis rien  
Si je n'ai pas l'amour, je ne suis rien

J'aurai beau transporter les montagnes  
J'aurai beau livré mon corps aux flammes  
J'aurai beau chanter la foi du monde  
J'aurai beau me donner tout donner

Si je n'ai pas l'amour, je ne suis rien  
Si je n'ai pas l'amour, je ne suis rien

L'amour prend patience  
L'amour rend service  
L'amour ne jalouse pas L'amour ne s'irrite pas

Si je n'ai pas l'amour, je ne suis rien Si je n'ai pas l'amour, je ne suis rien  
L'amour espérance L'amour endurance  
L'amour aime la vérité L'amour ne passera pas

# Le Mémo Gran Moun

## Le bien être et l'estime de soi

« Se faire belle ou se faire beau  
Quoi de plus naturel pour démarrer une belle journée » !

Voici un petit exercice facile

### ***Bien se laver et s'essuyer les mains avant de commencer***

Frottez énergiquement face interne des mains l'une contre l'autre

Séparez vos mains et appliquez-les sur votre visage, la pulpe du bout des doigts contre votre front

Effectuez un mouvement de bas en haut et ensuite, un mouvement en diagonal sur la partie supérieur du front.

***Vous terminez ce petit instant de bien être en hydratant la peau avec une crème de jour..***

Nous gardons l'espoir que vous avez passez un bon moment avec  
« **Le Mémo Gran Moun** » et surtout n'hésitez pas à l'utiliser autant de fois qu'il vous plaira.. !

***Les bénévoles de l'Association Case Gran Moun***

***Jeudi 09 AVRIL 2020***