

Journal de bord



du confinement

Janvier 2021

Bonjour à tous,

Voici la troisième édition du journal de bord. Nous vous proposons de nouvelles activités afin de réaliser des bijoux mais aussi des astuces bien-être pour rester en forme et se détendre.

Informations du Centre social

- ❖ Les activités du secteur enfance-jeunesse continuent : accompagnement scolaire, accueils de loisirs...
- ❖ Les activités adultes sont actuellement suspendues et reprendront quand la situation le permettra, les permanences continuent
- ❖ ACM Hiver 6/12 : **Stage de Découverte musicale** du 8 au 12 Février 2021 en partenariat avec la MJC Louis Aragon, Bron
- ❖ ACM Printemps 6/12 : **Séjour à CEYZÉRIAT**, au centre d'accueil équestre à Cheval Bugey

Les accueils du Centre social restent ouverts aux horaires habituels :

Grand Taillis : du lundi au jeudi – 04 78 26 72 63

Petit Taillis : du lundi après-midi au vendredi – 04 78 26 88 53

Activité réalisée par les adhérents

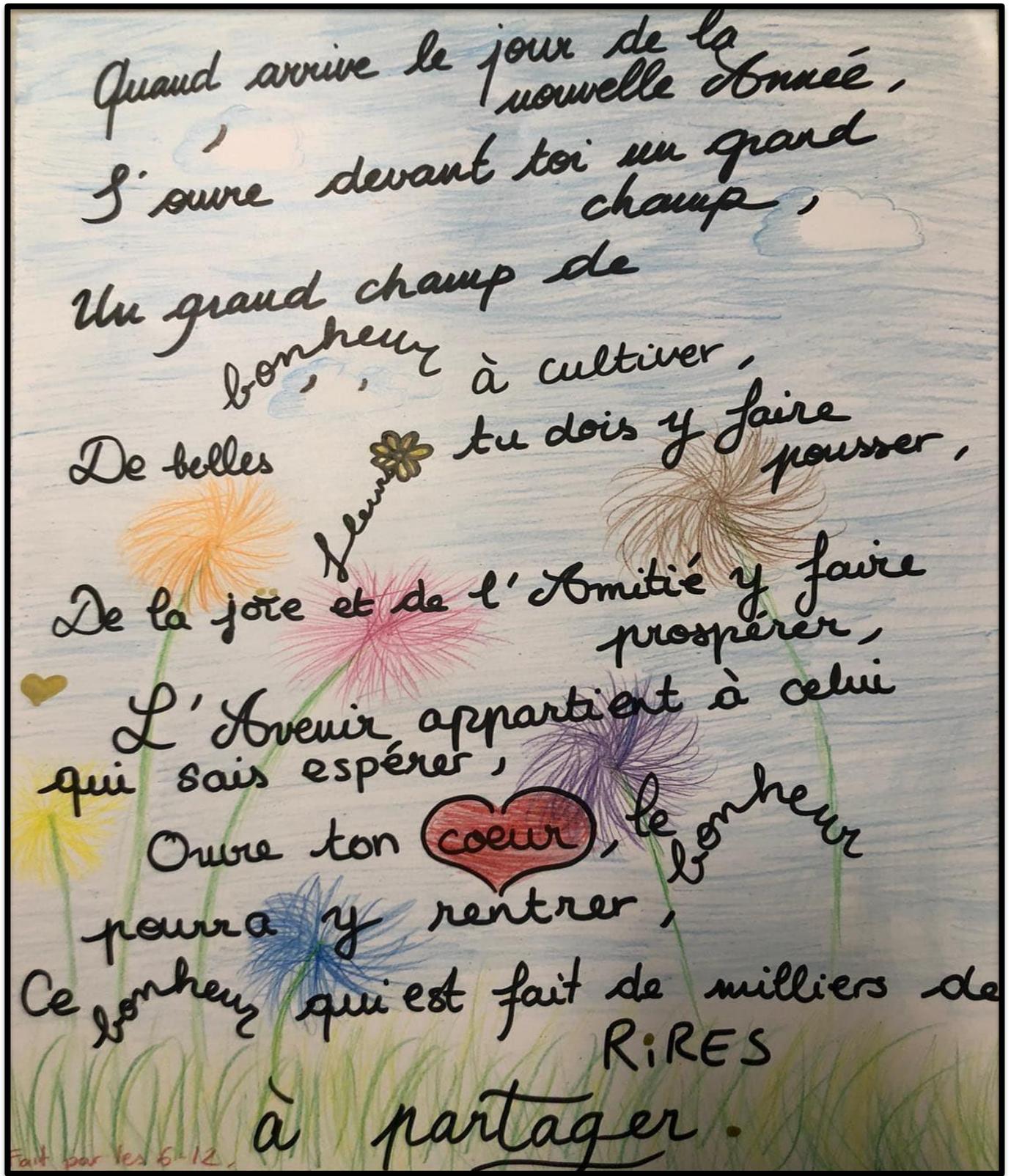


Les tricoteuses du Centre social Les Taillis ont réalisé cette année 746 petits bonnets.

Ils sont destinés à couvrir des bouteilles de Smothies pour une marque qui reverse 0,20€ par bouteille vendue, aux Petits frères des pauvres (association qui soutient les personnes âgées isolées)

Carte de vœux

Les enfants 6/12 ans des ACM du Grand Taillis
vous souhaitent une très belle année 2021 à travers ce petit poème...



Permanences

Depuis début décembre, **des permanences sont mises en place le lundi, mardi et jeudi au Centre social** afin de vous recevoir pour se rencontrer, échanger.

Nous vous proposons de nombreuses activités :

- soutien au numérique
- aide pour les démarches administratives
- conseils pour se maintenir en forme
- des astuces en couture
- des jeux

Contactez-nous pour prendre un rendez-vous



Envoyez-nous des photos de vos activités ou déposez vos réalisations aux accueils. Toute l'équipe est disponible par téléphone ou mail :

Dorothée : 07 57 41 16 54

coordi-projets@cslestailis-bron.fr

Catherine : 06 80 26 30 67

tremplin@cslestailis-bron.fr

Marie-Pierre : 06 21 12 71 03

adultes-gt@cslestailis-bron.fr

Isabelle : 06 46 38 35 31

belage@cslestailis-bron.fr

Neusa : 06 42 39 21 85

projet-transversal@cslestailis-bron.fr

Marine : 07 79 88 88 09

accompagnement-habitants@cslestailis-bron.fr



Ressourcerie



Lors de ces temps, vous pourrez découvrir notre ressourcerie qui contient du matériel de récup' : de la laine, du tissu, du papier et des idées d'activités à faire en famille.



Cabane à jeux

Après quelques semaines d'arrêt l'équipe de la Cabane à jeux est ravie de vous accueillir de nouveau. Les mardis (hors vacances scolaires) vous pourrez nous retrouver entre 17h et 19h30 pour emprunter des jeux de sociétés. Avec ses 230 jeux pour enfants ou adultes de 2,5 ans à 99 ans et +, vous trouverez forcément de quoi passer de bons moments !



Nouveaux horaires suite couvre-feu à 18h : Mardi de 16h30 à 17h30. En plus trois samedis matin de 10h à 12h. Le 30 janvier, le 20 février et le 13 mars.

Pour plus d'informations n'hésitez pas à consulter notre site internet : <https://www.cabaneajeux.fr/>

Ou à téléphoner à Marie-Pierre 04 78 26 84 85 / 06 21 12 71 03

Inscriptions sur rendez-vous.

Astuces bien être

Le bocal à bons souvenirs

Astuce proposée par Thérèse – adhérente du Centre social

Tous les soirs j'écris sur un bout de papier ce qui m'a fait plaisir dans la journée, ce que j'ai réussi à faire... toutes les choses positives. Je mets la date, je roule le papier et je mets une ficelle autour (on peut aussi le plier). Puis je le mets dans un grand bocal, et je mélange bien.

J'essaie de le faire tous les soirs.

Au bout d'un an, je sors un à un les papiers

pour me rappeler les bons souvenirs de l'année. Je fais ça sur plusieurs jours, le plaisir dure plus longtemps.

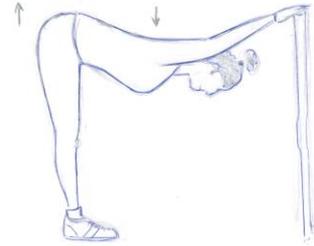
Je peux aussi sortir quelques papiers quand je n'ai pas le moral, sans être obligée d'attendre 1 an.



Etirement à faire à la maison

Astuce proposée par Delphine – prof de gym au Grand Taillis

Etirement global : dos, épaules, jambes



Pour une journée et une nuit sereine

Astuce proposée par Catherine M - bénévole du Centre social



MATIN

Au lever : s'étirer, affirmation positive. Si possible : Yoga, gym, méditation.

Respiration pour se dynamiser : Inspiration narine gauche (boucher la narine droite) Expiration narine droite (boucher la gauche) faire 6 à 12 respirations.

Petit déjeuner pas trop copieux ni trop sucré, puis toilette, se laver les dents.

MIDI

Repas de midi assis et retour au calme.

Cuisine colorée avec des épices des aromates, condiments (persil, thym, oignon, curry, cumin...)

Mâcher lentement et apprécier. Manger les fruits en dehors des repas.

APRES-MIDI

Après manger : retour au calme, petite sieste, relaxation, musique douce.

Si coup de blues ou stress : sauter comme un enfant, danser, chanter, respirer.

Il est recommandé de sortir dehors marcher tous les jours, de boire des tisanes et de rire.

SOIR

Repas du soir léger, puis retour au calme.

Au coucher : si possible ne pas se coucher après 23 h en semaine.

Exercices de respirations.

Pensées positives : se remémorer 3 événements agréables de la journée.



Vous aussi, envoyez-nous vos astuces par mail !

tremplin@cslestailis-bron.fr ou accompagnement-habitants@cslestailis-bron.fr

Jeu en famille

« Gargarise »

1.  Remplir un verre d'eau

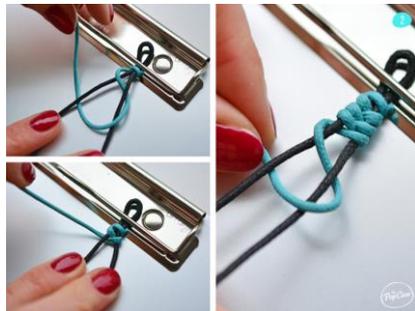
2.  Mettre un peu d'eau dans votre bouche

3.  Commencer à chanter

4.  Les autres doivent découvrir le titre de votre chanson

5.  Vous avez trouvé! A vous de chanter

Bracelet pour homme en lacets



« Dites – le avec un bijoux ! »

Vous pouvez fabriquer un bijou pour vous ou vos proches... ou pour en faire cadeau à un-e adhérent-e du Centre Social ! Déposez vos bijoux fait maison aux accueils, ils seront emballés puis distribués au hasard !

Recette de sushi



La recette des sushis



PAR LES ENFANTS DU CENTRE DE
LOISIRS JEAN MACÉ 6/12 ANS

Pour faire des sushis

INGRÉDIENTS

1 tasse à café de vinaigre de riz
4 verres de riz à sushi
2 cuillère à soupe de sucre
avocat, surimi, thon, saumon,
fromage frais, concombre
feuilles de nori (algues)
sauce soja (sucré ou salé)

1. Rincer le riz à l'eau et le cuire.
2. Préparer le Sushi Su pour cela dissoudre le sucre dans le vinaigre de riz.
3. Incorporer le Sushi Su et le riz.
4. Mettre du cellophane sur le plan de travail et mettre la feuille de Nori dans la largeur.
5. Découper en bâtonnet la garniture et préparer ce qui vous fait envie (ex: saumon/avocat/fromage frais).
6. Mouiller vos doigts, étaler une couche de riz sur la feuille d'algue et mettre au milieu les ingrédients choisis.
7. Aider vous du cellophane pour rouler votre sushi serré. Réserver au frais.
8. Couper en tronçons de 3 cm et servir avec la sauce soja.

Bonne dégustation!

Comment faire des bijoux

Collier de perles en papier ou tissus

Mettre de la colle sur le papier, enrouler autour du cure-dent, puis mettre du vernis transparent.

Perles rondes :



Perles ovales :



Vous pouvez utiliser du papier de magazines :



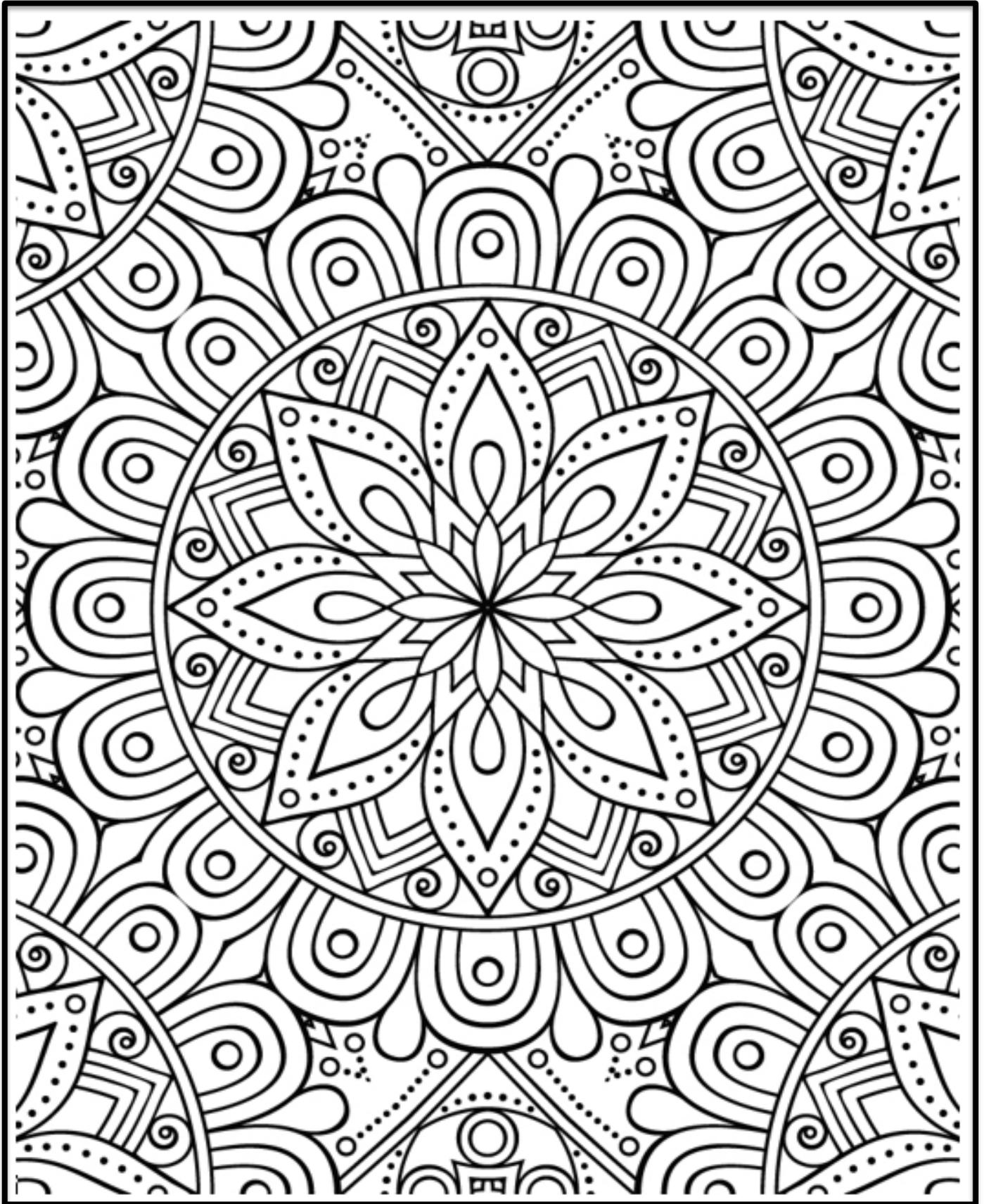
Ou des chutes de tissus. Ne pas mettre de colle, enrouler puis nouer des fils par-dessus :



Bracelet en tissus et fils



Mandala



L'heure du quiz

Thème : Les bijoux

Tout autour du monde, le bijou a plusieurs valeurs. Il peut être décoratif, symbolique, il peut donner des informations sur des croyances ou une identité. Selon les cultures, le bijou peut aussi avoir une fonction médicale, il peut soigner ou protéger des hommes et des femmes.

A vous de jouer !

Essayez de répondre aux questions suivantes. Attention, une seule réponse est juste. Vous trouverez les réponses en images à la fin du quiz.

Question 1 : Chez les Maissais (Kenya et Tanzanie), les bijoux sont parfois composés de :

- A. Poils de chat B. Os d'animaux C. Terre humide

Question 2 : Dans la tribu Miao (Sud de la Chine), les bijoux avec des poissons représentent :

- A. Le malheur B. La richesse C. La protection

Question 3 : Les bijoux les plus anciens sont :

- A. Des coquillages percés B. Des colliers de fruits C. Des bagues en bois

Question 4 : Les hommes égyptiens portaient beaucoup de bijoux de couleur :

- A. Noire B. Blanche C. Turquoise

Question 5 : Le semainier est un bijou inventé au Maroc. Il est composé de :

- A. 7 bracelets B. 8 bracelets C. 10 bracelets

N'hésitez pas à nous appeler pour connaître les réponses du quiz !
Catherine ou Marine : 06 80 26 30 67

Elles seront aussi proposées dans le prochain journal de bord.

Jeu Taillis Cachés



Activités, Brondillant, Couture, Français, Jardin, Numériques, Sophrologie, Tricot

Anglais, Cabane, Découvertes, Gym, Jeux, Randonnées, Tremplin, Yoga

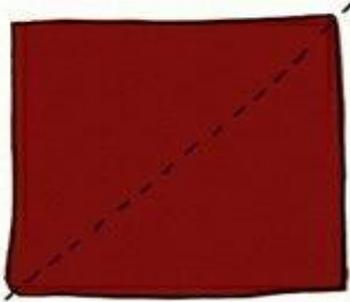
Broche fleur



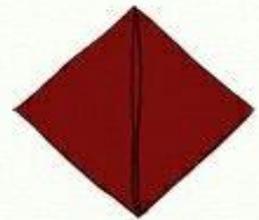
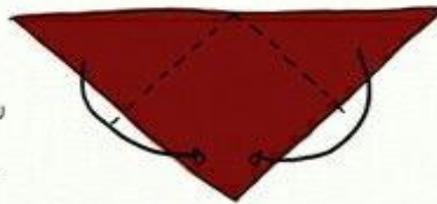
Pour une fleur à 5 pétales, vous aurez besoin de :

- 5 carrés de tissu de 8 cm de côté. Optez pour un tissu ayant suffisamment de tenue.
- 1 bouton pour le centre de la fleur

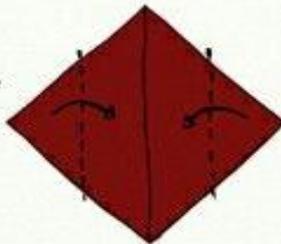
A vous de jouer sur les motifs de vos tissus, sur la taille et le nombre de pétales pour personnaliser vos fleurs !



Pliez votre carré de tissu selon les pointillés.

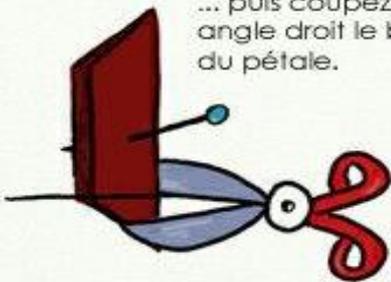


A ce stade, tournez votre carré de l'autre côté. Votre carré est toujours ouvert en bas.



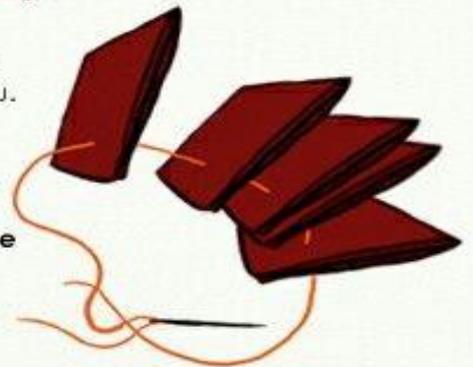
Une fois votre forme pliée en 2, épinglez-la en faisant attention de bien piquer toutes les épaisseurs de tissu...

... puis coupez à angle droit le bas du pétale.



Répétez toutes ces opérations avec les 4 autres carrés de tissu.

Assemblez alors les 5 pétales (dans le même sens !) à l'aide d'un fil et d'une aiguille. Une fois de plus, **vérifiez bien de passer à travers toutes les épaisseurs du tissu avant de nouer les 2 extrémités du fil.**



Ecrasez maintenant l'intérieur des pétales avec votre doigt pour donner forme à votre fleur.

Un joli bouton cousu au centre pour le coeur de la fleur et le tour est joué !



Message des enfants

De l'école Jean Macé en soutien des personnes isolées

Bonjour,
J'aimerais vous dire que malgré ce confinement, je pense que vous êtes une personne formidable, agréable et pleine de bonne humeur. Prenez bien soin de vous!
Donc je souhaite que du bonheur et une bonne santé

J'espère que ce message vous réconfortera. Il ne faut pas penser au pire, penser plutôt au positif.
Belles fêtes de fin d'année!
A vous



Inaya,

Bonjour j'espère que vous allez BIEN MÊME si y a P'ÉPIDÉMIE qui TOURNE EN SE MOMENTS JE compte sur vous pour vous AMUSER profiter... J'espère que vous avez passer DE Bonne fêtes. Je ne vous connais pas mais je suis sur que vous éte adorable tous autant QUE vous Êtes JE vous aime Gros Bisous.

INAYA
^ ^ ^
^ ^ ^

Pans



ayna,

J'espère que vous allez bien même si ya une épidemie qui vous permet de pas voir vos proche. Je compte sur vous pour vous amuser j'espère que vous avez passer de bonne fête je ne vous connais pas mais je vous aime gros bisous. ♥

Layna
^ ^ ^
^ ^ ^

10 ans



les tailis
Centre social et socioculturel - Bron

