

Journal de bord



du confinement

Juin 2021

Bonjour à tous,
Voici la dernière édition avant l'été du journal de bord.
Nous vous proposons différentes activités pour colorer votre quotidien !

Informations du Centre social

Cet été le Centre social vous propose des temps conviviaux, des sorties ainsi que des moments festifs sur le quartier avec notamment les Terrasses de l'été (Les lundis et les jeudis du 8 juillet au 5 août).

N'hésitez pas à venir vous renseigner aux accueils.

Bel été à tous !

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

Activités réalisées par les adhérent.e.s



Permanences

Les permanences continuent en juin. En Juillet, nous vous proposerons différents temps conviviaux : un programme sera disponible aux accueils.

Le lundi, mardi et jeudi au Centre social, nous vous proposons des temps d'échanges, de convivialité avec notamment :

- ❖ *Des conseils en couture et sur le bien-être avec Isabelle*
- ❖ *Des temps conviviaux autour du jeu avec Marie-Pierre*
- ❖ *Des activités manuelles avec Catherine*
- ❖ *Du jardinage avec Neusa*
- ❖ *Des conseils sur le maintien en forme et la mobilité avec Delphine*
- ❖ *Des ateliers numériques avec Neusa*
- ❖ *Du soutien administratif ...*



Alors n'hésitez pas à nous contacter pour prendre un rendez-vous :

- ❖ **Catherine** : 06 80 26 30 67 tremplin@cslestailis.fr
- ❖ **Marie-Pierre** : 07 57 08 27 05 adultes-gt@cslestailis.fr
- ❖ **Isabelle** : 07 57 08 27 06 belage@cslestailis.fr
- ❖ **Neusa** : 06 42 39 21 85 projet-transversal@cslestailis.fr
- ❖ **Romane** : 07 57 08 27 04 adultes-pt@cslestailis.fr

Ressourcerie

Lors des permanences, sollicitez-nous pour récupérer du matériel :

De la laine et des tissus
Des aiguilles et des crochets
Des coloriages et des fiches d'activités pour les familles
Du papier de couleur et des origamis
Des fiches balades, esthétiques et recettes
Des revues et des livres
Des jeux



Soyez créatif et partagez avec nous vos réalisations en nous envoyant des photos de vos créations...

Salade printanière



Pour 4 personnes

- ❖ 150 g de jeunes pousses
- ❖ 100 g de feta
- ❖ 1 courgette
- ❖ 1 avocat
- ❖ Tomates cerises jaunes et rouges
- ❖ La moitié d'une grenade
- ❖ Des branches de menthe
- ❖ Un demi citron jaune
- ❖ Graines germées (alfalfa)
- ❖ Pignons de pin
- ❖ De l'huile d'olive
- ❖ Du vinaigre de balsamique
- ❖ Du sel et du poivre

Découper la courgette en fines lamelles à l'aide d'un économe ou d'une mandoline, afin d'obtenir de jolies tagliatelles. Faites mariner les lamelles dans un plat avec le jus du citron, le zeste du citron, du sel, du poivre, de l'huile d'olive et de la menthe. Garder au frais pendant 30 minutes.

Dans un joli saladier, disposer ensuite les pousses de salade, puis les lamelles de courgettes marinées. Découper l'avocat en fines tranches, après les avoir arrosées de jus de citron. Les disposer par-dessus. Couper les tomates cerises en deux. Parsemer ensuite de fromage frais, de graines de grenade, de menthe ciselée, de graines germées et de pignons de pin.

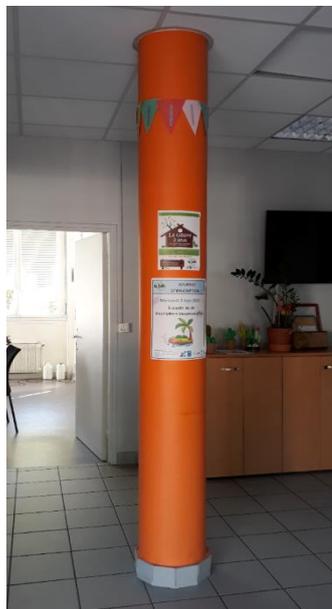
Pour l'assaisonnement :

- ❖ Les graines d'une demi-grenade : les écraser pour recueillir le jus
- ❖ 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- ❖ 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- ❖ 1 cuillère à soupe de moutarde fine
- ❖ 2 pincées de sel
- ❖ 1 cuillère à soupe de lait de coco, ou de crème végétale spéciale cuisine, ou de yaourt, fromage blanc, de crème fraîche

Connaissez-vous le « yarnbombing » ou tricot urbain ?

C'est l'art de recouvrir des éléments de la rue ou de la nature (bancs, poteaux, barrières, arbres...) avec du tricot et du crochet.

Vous voyez le poteau orange dans l'entrée du Grand Taillis ?
On va l'habiller pour la rentrée !



Alors à vos aiguilles et crochets !

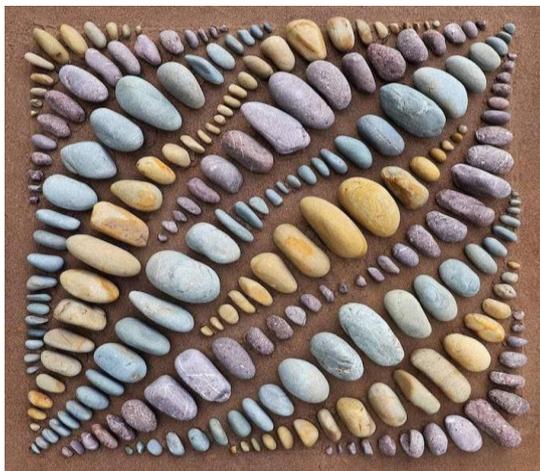
Tricotez, crochetez... des carrés, des rectangles, des ronds, des triangles... et venez les déposer à l'accueil.

Tous les petits bouts seront ensuite réunis pour recouvrir le poteau.



Connaissez-vous le « land art » ou art du paysage ?

C'est l'art de créer des dessins ou des sculptures en extérieur avec les matériaux de la nature (branches, terre, pierres, feuilles, arbres, rochers...). Les œuvres réalisées peuvent être très petites ou très grandes, et il faut les prendre en photos car elles ne durent pas. Vous pouvez en faire pendant vos balades dans les parcs, en forêt, à la plage !



Activités en famille « Peinture »

Pour changer un peu des dessins à la peinture traditionnelle, voici une méthode simple pour faire une toile « qui en jette » !

Il vous faudra :

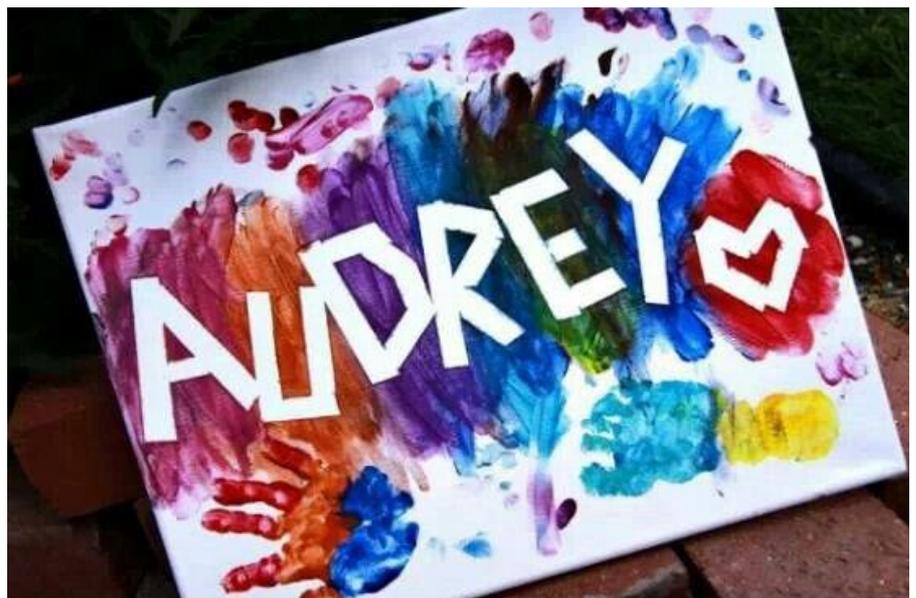
- Une toile à peindre,
- Du scotch
- Des jolies couleurs de peinture



La première étape sera de réaliser la forme que vous souhaitez avec le scotch (le prénom, une fleur, etc.)

Ensuite, l'artiste entre en scène et réalise son dessin avec un pinceau ou même avec les doigts ! Vous pouvez peindre partout (comme sur la photo)

Quand l'œuvre est terminée, enlevez délicatement le scotch et faites sécher le tableau. Et admirez le travail !!!



DIY

LA PÂTE À MODELER AUX ÉPICES



1

Mélange la farine
et le sel dans un grand bol.

2

Ajoute l'eau bouillante,
l'huile et le citron puis
remue bien.



Matériel

- 2 à 3 tasses de farine



- ½ tasse de sel fin



- 2 tasses d'eau bouillante



- 2 cuill. à soupe
de jus de citron



- 1 cuill. à soupe d'huile
(olive, maïs, tournesol,
ce que vous avez...)



- des épices en poudre
(curcuma, paprika doux,
cacao ou café, cannelle...)



- un grand bol



3

Pétris la pâte à modeler vigoureusement pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle perde de son aspect gluant.



4

Si la pâte te semble trop collante, ajoute un peu de farine. La base est prête : c'est le moment de s'amuser avec les épices !



Colore la pâte avec les épices en poudre

	+		curcuma	=	
	+		paprika doux	=	
	+		cacao ou café	=	
	+		cannelle	=	

Il est possible d'obtenir d'autres couleurs avec quelques gouttes de jus de légumes ou de fruits. Colore ta pâte en **ROSE** et **VIOLET** avec la betterave et le chou rouge. En **VERT** avec le persil et les épinards et en **BLEU** avec les myrtilles.

La pâte à modeler se conserve quelques semaines au réfrigérateur dans un bocal en verre.

Comment faire un savon maison aux pétales de roses ?



Ingrédients :

- 200 grammes de savon de Marseille à râper
- 10 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, d'argan ou d'amande douce
- 15 gouttes d'**huile essentielle de rose**
- Une poignée de **pétales de rose**

Les accessoires :

Des casseroles, un fouet, un grand plat ou des petits moules de la forme de votre choix.

La recette :

Faites fondre le **savon de Marseille** dans un fond d'eau au bain-marie.

En attendant, ciselez finement les pétales de rose. Une fois que le savon a fondu, ajoutez l'huile végétale.

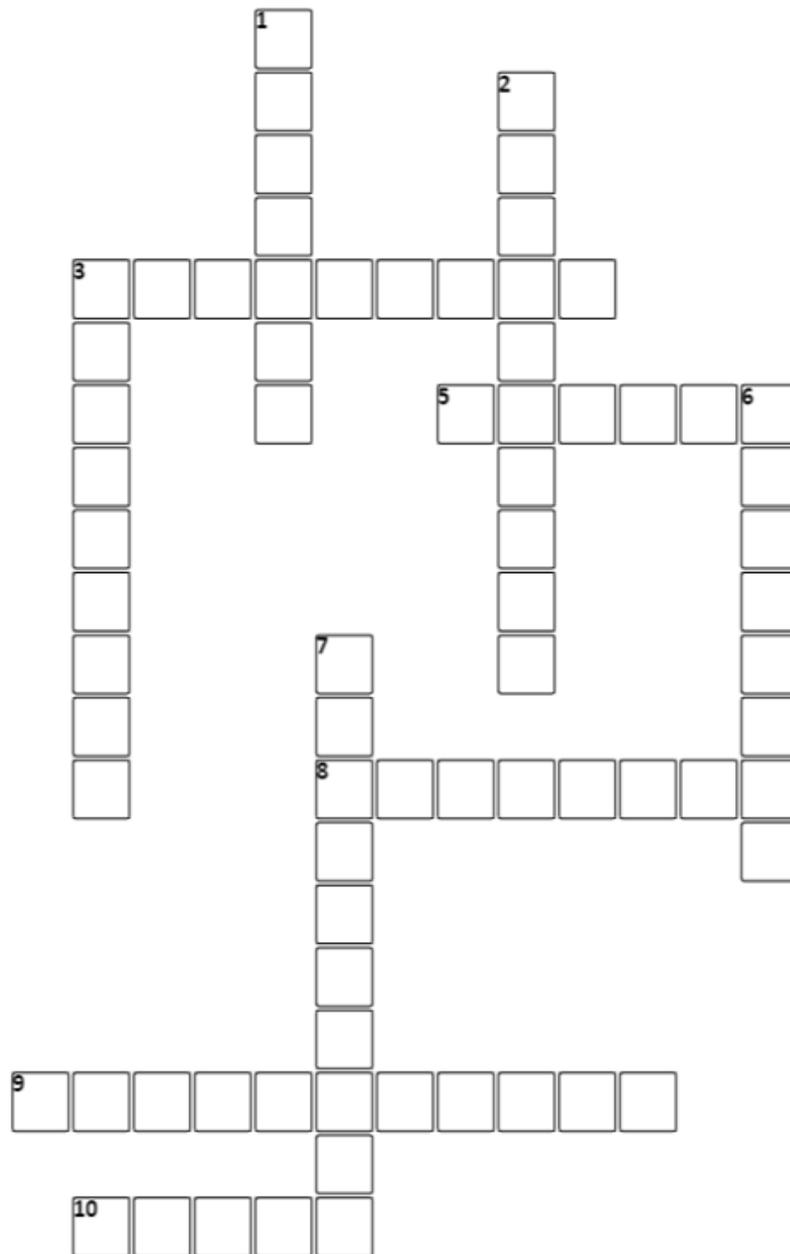
Faites chauffer l'eau sans atteindre l'ébullition. Ajoutez-la dans la casserole de savon en fouettant énergiquement.

Hors du feu, ajoutez les pétales et l'huile essentielle de rose. Versez la préparation dans un grand plat, ou dans des petits moules de la forme de votre choix. Laissez refroidir quelques heures au frigo ou à l'air libre. Si vous avez mis le savon dans un grand plat, sortez-le le lendemain pour le découper au couteau.

Pour démouler le savon plus facilement, vous pouvez tapisser le plat avec un film cellophane.



Les Taillis croisés



Horizontal

- 3 Variation de l'ombre et de la lumière dans une image
- 5 Teinture bleue extraite autrefois de l'indigotier.
- 8 Présentoir de coloris proposés en échantillonnage.
- 9 Noir comme le charbon.
- 10 Une des sept couleurs du spectre solaire.

Vertical

- 1 Matériau blanc utilisé en taille de pierre et en sculpture.
- 2 Anomalie génétique de la vision.
- 3 Spécialiste de la couleur en matière de décoration.
- 6 Qui tire sur le vert olive
- 7 Qui est d'une seule couleur.



Balade en famille Le Parc de Saône

En forme de doigts verts qui s'étirent jusqu'au pied des immeubles, le parc de Saône, avec ses jardins aquatiques et ses continuités jusqu'à la place nautique, offre un environnement rafraîchissant aux visiteurs



A voir:

13 hectares de bassin et plus de 3000 arbres d'essence locale

Jardins d'eaux, qui permettent de rapprocher l'élément liquide

Noues paysagères, jardins de quartier

Des placettes et des rues jardinées ...



Défi : Quels poissons pêche-t-on dans la Saône ?

Comment venir ?

T 2

Direction Perrache, arrêt Perrache

T 1

Direction Debourg, arrêt Hôtel de région Montrochet

Rejoindre à pied les Quais de Saône