

# JOURNAL DU TEMPS A LA MAISON

N° 10  
04 juin 2020

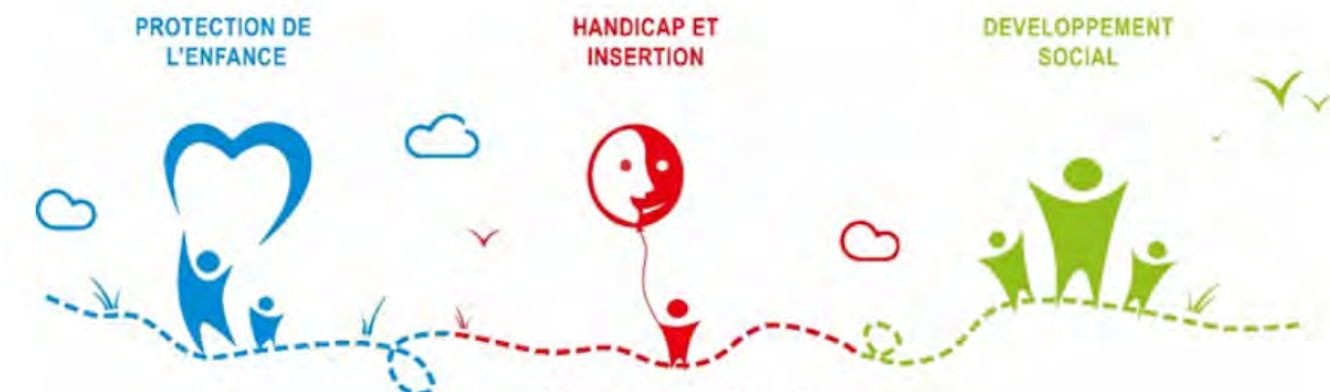
SAJ SDR  
CARAH COLMAR  
CARAH MUNSTER

**Dans ce numéro, vous trouverez :**

- Un partage sur la famille Rouge queue (1<sup>e</sup> partie)
- Un peu d'activité physique, une recette, des idées de bricolages, des jeux, des dessins et quelques mots d'autres bénéficiaires !

Prenez soin de vous !

A bientôt pour le prochain journal !





# Partage

## La Famille « Rougequeue »

1ere partie partagée par Véronique GW



Pour partager l'aventure que je vis depuis le confinement dans mon jardin, je vous ai mis les descriptions du « rouge queue ».

Le rouge queue noir est une espèce de petit passereau partiellement migratrice. On l'appelle également rossignol des murailles ou queue rousse.

### Aspect du mâle

Le mâle a le plumage gris-noirâtre avec la calotte grise et une tache blanche sur l'aile. La poitrine est la partie la plus foncée de son corps. Le rouge queue noir a la queue orange brique, les sous-caudales et le croupion roux. Le bec est très pointu, les yeux, les pattes et les doigts sont noirs.

Des plumes blanches, visibles sur l'extérieur des ailes, apparaissent progressivement avec l'âge.

Ils sont très protecteurs envers leur famille.

### Aspect de la femelle

La femelle est plus terne que le mâle, avec un plumage uniforme gris-brun cendré, le roux est inexistant chez elle. Sa poitrine grisâtre est légèrement striée de foncé.



### Reproduction :

Le mâle choisit le site où sera construit le nid. C'est la femelle qui se charge de cette construction. Elle l'édifie généralement dans un creux ou une cavité située aussi bien dans un rocher que sur un bâtiment. Il est composé d'un mélange d'herbes, de mousse et de matériaux plus doux, tels que des poils. La femelle y dépose une ponte de 4 à 6 œufs vers début mai, qu'elle couve seule un peu moins de 2 semaines. Les deux parents nourrissent ensuite les poussins pendant une quinzaine de jours à l'aide d'insectes avant qu'ils ne prennent leur envol. Cette espèce effectue jusqu'à deux pontes entre mai et juillet.

A suivre .....

# EDITO



Bonjour à toutes et à tous,

La crise sanitaire que nous traversons est en voie de se résorber et nous permet d'envisager prochainement de nouvelles modalités d'accueil.

L'activité à venir doit permettre de maintenir les conditions de sécurité au sein d'un collectif plus important, ce que nous étudions actuellement.

Dès que nous aurons défini les contours de cette organisation, nous vous communiquerons les nouvelles possibilités d'accueil au sein des Services d'Accueil de Jour.

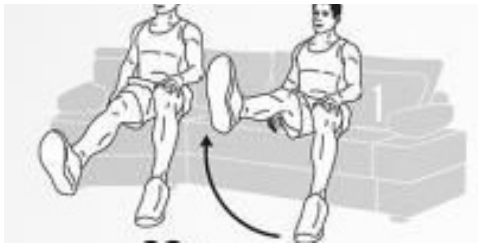
En attendant, nous vous souhaitons de vous porter au mieux, profitez bien de cette nouvelle édition du petit journal, au plaisir de vous retrouver.

Cordialement



# Exercices sur le canapé

N'oubliez pas de respirer profondément pendant les exercices et n'hésitez pas à faire des petites poses. Vous faites les exercices à votre rythme.



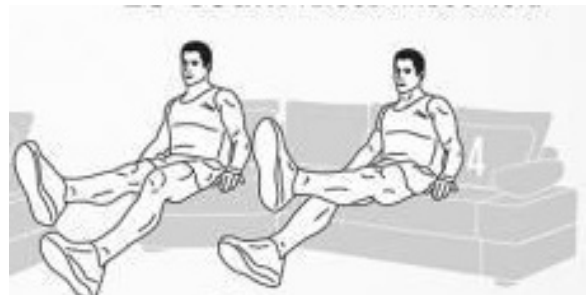
Les jambes serrées levez un pied et reposez le. Faire le mouvement 10 fois en alternant les pieds



Les jambes serrées levez vos jambes en gardant les genoux serrés puis reposez. Faire l'exercice 10 fois



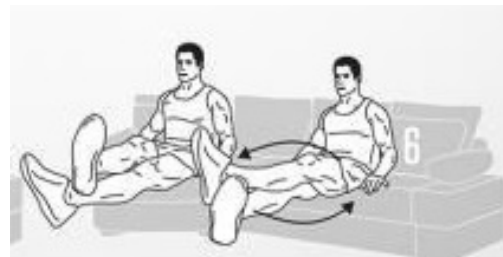
Le Genou gauche doit toucher le coude droit et le genou droit touche le coude gauche faire 10 fois en alternant les pieds



Levez vos jambes du sol et faites des petits battements. Faire l'exercice 10 fois



Les jambes levées du sol, les mains jointes tirez vos mains une fois vers la gauche puis vers la droite. Faire l'exercice 10 fois



Les jambes levées du sol, passez votre jambe droite au-dessus puis la gauche. Faire l'exercice 10 fois

## POÈME de la part de Sylvie

### Le retour du printemps

Le printemps est là, paré de ses atours  
De la belle saison, le soleil annonce le retour.  
Les jours s'étirent doucement  
Invitant à partager de doux moments,  
Des heures couleur de miel,  
A savourer dans une nature en éveil.  
La beauté est au jardin,  
Les fleurs poussent au bord des chemins  
Les oiseaux sont sur les nids  
Autour de nous chante la vie.

# Activité vie pratique

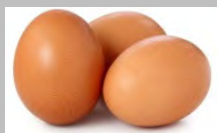
## Tarte aux Fraises

Temps total : 45 mn

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 à 40 mn

### Ingrédients pour 6 personnes



2 oeufs



100 gr de sucre semoule



100 gr de beurre



400 gr de fraises



100 gr de poudre d'amande



1 pâte sablée

### Préparation

Faire préchauffer le four à 170° ou th 5-6

- 1 Dans un saladier mélangez le beurre ramolli et le sucre
- 2 Ajoutez les œufs et la poudre d'amande. Mélangez bien pour obtenir une crème
- 3 Etalez la pâte (achetée ou faite maison) dans un moule
- 4 Versez la crème d'amande sur la pâte sablée, et faire cuire la tarte 30 minutes au four à 170°
- 5 Lavez et coupez les fraises en deux pour garnir la tarte
- 6 C'est prêt



# Activité Boz'arts

## Animaux en galets



### Fabrique tes animaux en galets !



Trois galets tout ronds et tout beaux se transforment en animaux rigolos !

#### 1 La préparation

- Choisis un galet pour faire le corps de l'animal, et des petits cailloux pour faire les yeux. Colle les yeux sur le galet et recouvre le corps avec des petites feuilles pour faire le plumage ou les écailles.



#### 3 La décoration

- Colle la ficelle autour des yeux, des ailes et des nageoires, ainsi qu'au bord du plumage, des écailles et sur le bas du papillon. Enroule la branche de ficelle et fixe-la sous le hibou. Avec les graines et les coques, colle le bec et les pattes !



#### 2 Le découpage

- Découpe les ailes et les nageoires dans le papier journal, et un morceau de carton pour la branche du hibou. Découpe 5 confettis dans le papier noir pour les yeux.



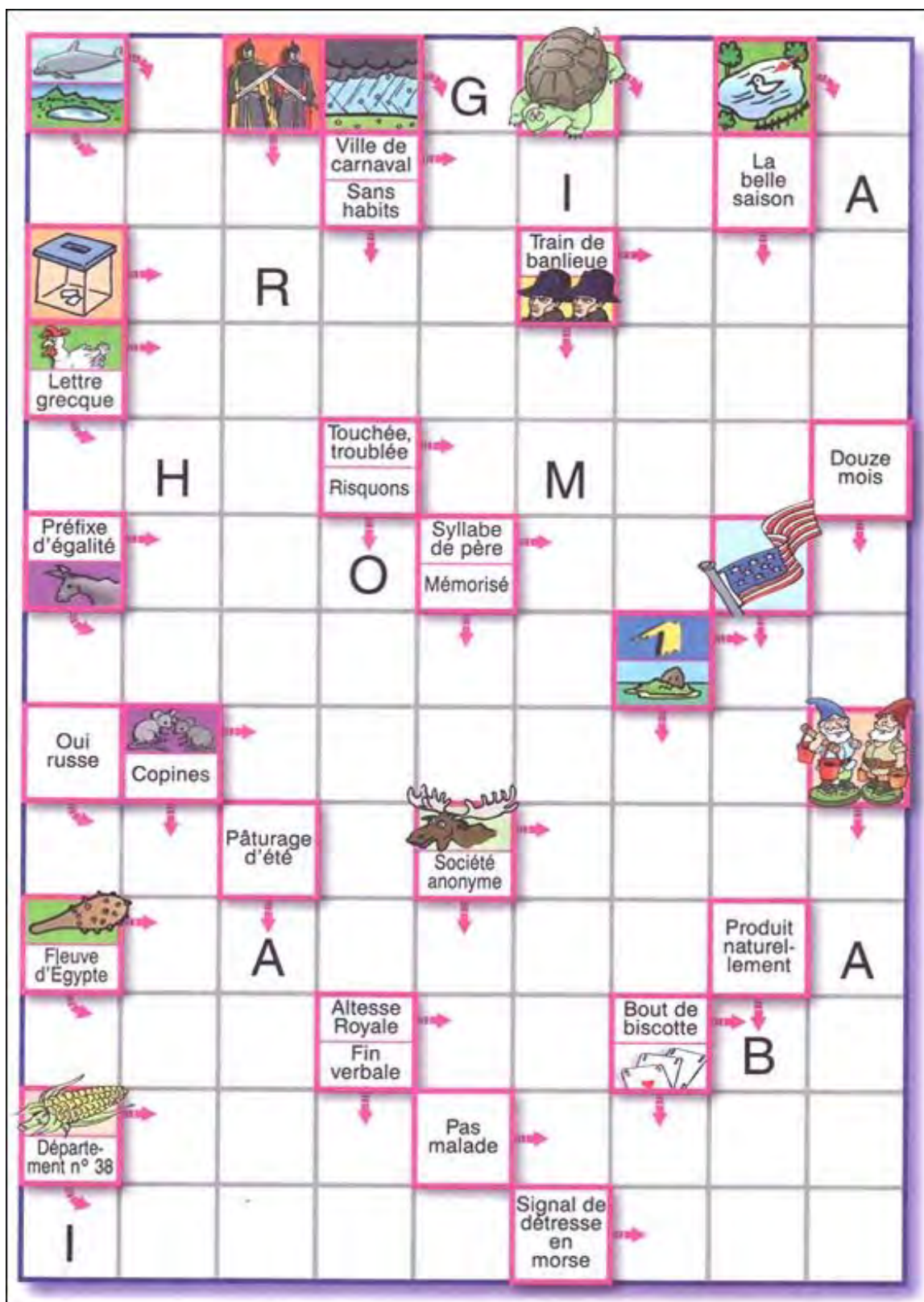
À toi de créer ton copain caillou !

#### Il te faut :

- des galets
- du feuillage
- des graines (café, lentille)
- des coques (pistaches, noix)
- de la ficelle de lin
- du papier journal
- du papier noir
- du carton
- de la colle, des ciseaux, une perforéuse

# JEUX

## Mots fléchés



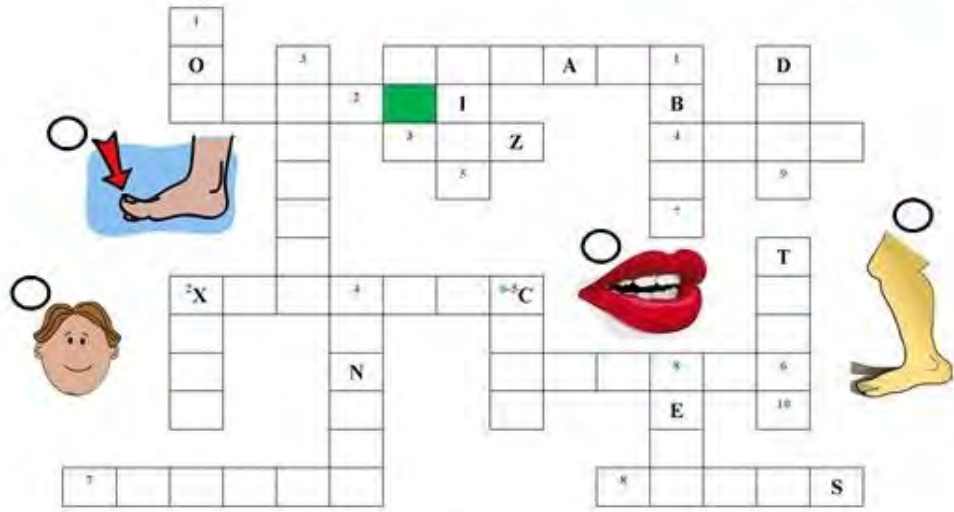
## La parole est à vous

Salut mes amis, je passe du temps avec Lola dans mon salon de jardin. J'aime bien discuter avec Gautier au téléphone, et parler avec Pierre D et Frédéric, et j'ai une grande popularité, je n'ai pas besoin de manger des curly vu que j'ai plein d'amis.

Agathe (SAJ de Neuf-Brisach)



# Les parties du corps



# Coloriage



# La parole est à vous



Salut les « Apprentis émotifs »

L'envie d'apprendre

Quand je regarde l'émission ou un documentaire je me sens « posé ». J'aime apprendre et j'évolue. Pour moi évoluer c'est avoir des réponses, mais aussi avoir des nouvelles questions. Je peux avoir des nouvelles discussions avec papa.

J'apprends librement et je rentre dans ma bulle personnelle. Elle est sacrée pour moi.

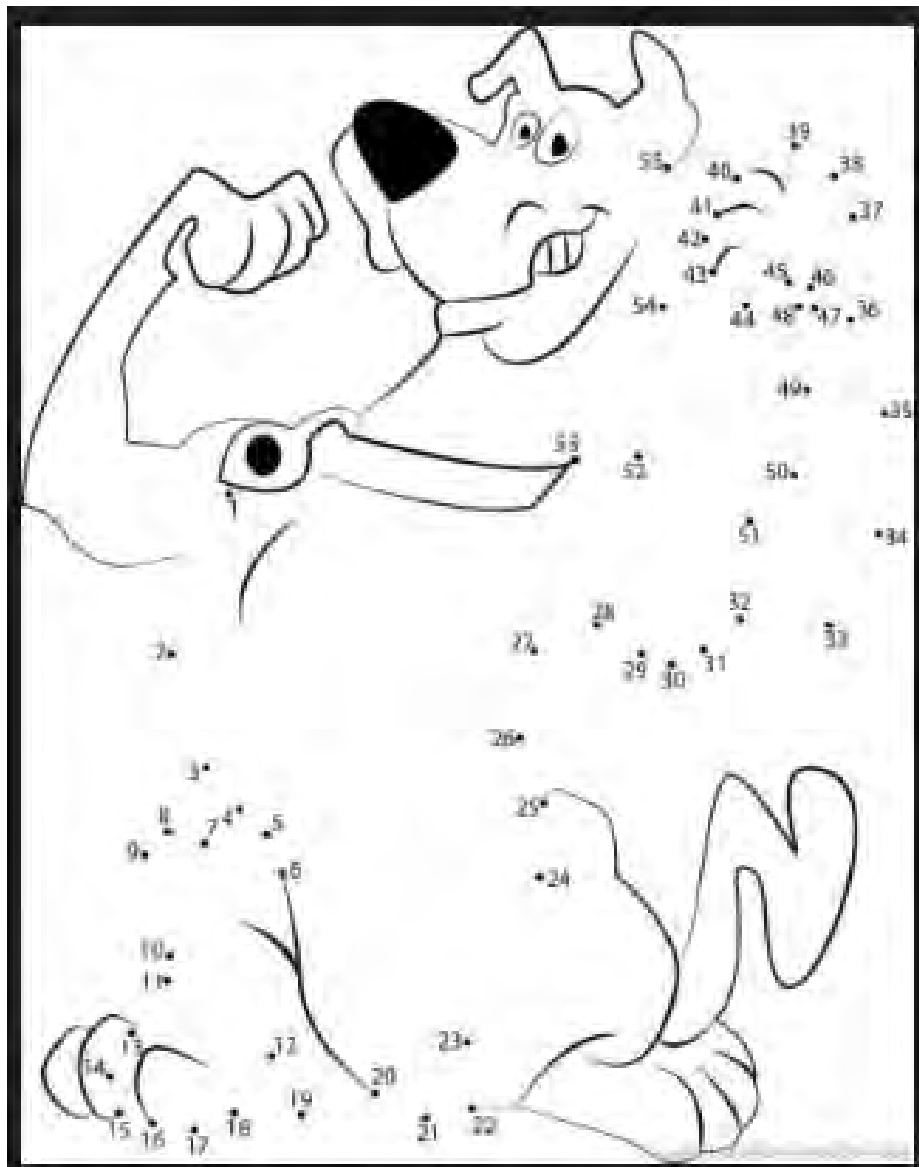
Je me sens calme et j'évacue mon stress et mon ressenti.

C'est le calme absolu.

Thibaud (Carah de Colmar)

---

## Relier les points



Trouver 2 identiques  
et entourer les



Jeu des 7 erreurs



A vos coloriages

