

JOURNAL DU TEMPS A LA MAISON

N° 11

11 juin 2020

SAJ SDR

CARAH COLMAR

CARAH MUNSTER

Dans ce numéro, vous trouverez :

- Un partage sur la famille Rouge queue (2^e 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 !

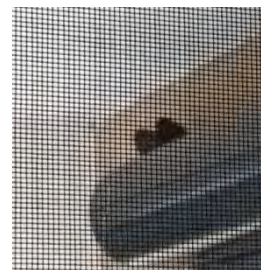
A bientôt pour le prochain journal !



Partage

La Famille « Rouge-queue »

2e partie partagée par Véronique GW



Durant toute la période du confinement jusqu'aujourd'hui, nous vivons une belle aventure sous notre terrasse.

Notre maison se trouve à la fin du village. D'un côté une grande ferme et de l'autre côté nous avons des champs le long de notre propriété. A 200 m se trouve « le petit bois ». Nous vivons vraiment en pleine nature.

Vers la fin du mois d'avril, lorsque les jours furent plus chauds, nous passions plus de temps à l'extérieur dans notre propriété. Je n'ai jamais autant observé notre jardin que durant ce confinement. Chaque jour qui passait, nous avons pu observer l'éveil de la nature sortant de l'hiver.



Au bout de quelques jours, nous avons observé le va et vient, d'un couple de rouges-queues, sous notre terrasse. Est-ce le même couple que celui de l'année passée qui avait pris possession de la plus haute poutre de notre abri, on pense que oui.

Durant l'hiver nous n'avions pas touché au nid. Il est resté tel que le couple l'avait laissé à la fin de l'été.

Nous avons remarqué que le nid était plus grand et plus fourni.

Au bout de quelques jours, nous avons aperçu que le couple de rouges-queues tenait dans son bec de la nourriture. Nous n'avions plus de doute, il y avait bien des petits dans le nid.

Mon mari avait pris un miroir, qu'il avait fixé sur un manche. Il l'a approché doucement du nid et a découvert trois petits oiseaux.

Au début, nous n'entendions aucun son, lorsque les parents venaient les nourrir. Mais au fur et à mesure que les petits grandissaient, nous avons pu distinguer des petits sons venant du nid. Les parents rouges-queues avaient un rythme soutenu pour nourrir leurs petits. C'est incroyable comme le mâle et la femelle s'occupaient bien de leur nichée. Ils étaient très attentionnés à leurs petits et c'était merveilleux de pouvoir observer cela de prêt.

Arriva le grand jour, au bout de quinze jours. Début de la semaine de l'ascension, nous avons remarqué que les parents rouges-queues avaient un gazouillement particulier et répétitif. Les petits dans leur nid bougeaient et se tenaient bien sur leurs pattes, prêts à s'envoler. Mais ils hésitaient et restaient bien sur l'arrière de la poutre. Les parents quant à eux insistaient avec leur gazouillement sans relâche. Le jeudi de l'Ascension, en nous installant sous notre terrasse, une belle surprise s'offrait sous nos yeux. Les trois poussins ont pris leur envol et avaient quitté le nid. Leur vol était encore chancelant. Le couple rouges-queues était à quelques branches de leurs petits et les encourageaient par leurs gazouillements à découvrir le monde.

Chaque jour, les petits rouges-queues s'aventuraient toujours un peu plus loin sous le regard attentif de leurs parents.

Depuis trois nuits, les petits dorment à l'avant de notre maison. Ils viennent à la tombée de la nuit, vers 21h s'installer sur le caisson du volet roulant de notre porte d'entrée. Ils se blottissent bien les uns contre les autres pour avoir bien chaud. Et le matin à 5h30 lorsque mon mari se lève, ils ont déjà quitté les lieux.

Nous pouvons les observer aux alentours de notre maison toujours suivi des parents.

EDITO



Bonjour à toutes et à tous,

A compter du lundi 15 juin, nous pourrons à nouveau accueillir de petits groupes au sein des accueils de jour. La livraison des repas sera effective dès cette date et le transport sera également remis en place, avec des conditions adaptées aux contraintes actuelles.

Nous attendons tous de pouvoir reprendre les activités et les projets là où ils ont été laissés en suspens au mois de mars.

Nous avons notamment prévu une rencontre des familles au Carah de Munster et au SAJ de Neuf-Brisach (à Colmar elle a eu lieu le 18 février) afin de présenter les orientations du nouveau projet de service. Cette rencontre est reportée à l'automne et sera programmée dès que les conditions sanitaires nous permettront de nous retrouver tous ensemble pour un moment d'échange et de convivialité !

En attendant, bonne continuation à tous et à très bientôt.

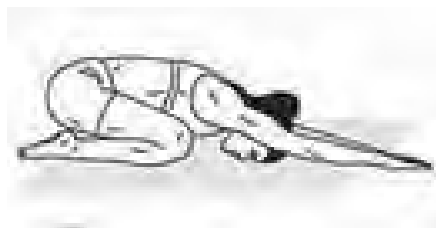
Cordialement



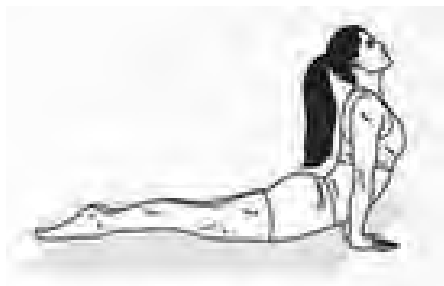
Yoga pour mieux dormir



Position assise le dos bien droit
Tenir la position 20 secondes



Tirez les bras le plus loin possible
Tenir la position 20 secondes



Position couchée, levez le torse et la tête droite
Tenir la position 20 secondes



Couché sur le dos, pliez les genoux sur la poitrine et tenez les genoux avec vos bras.
Tenir la position 20 secondes

POÈME de la part de bénéficiaires du Carah Colmar

Petit souvenir

Poème fait avec les bénéficiaires en musique et poésie

J'aime

J'aime rêver d'amour, d'aimer, de la lune
Je n'aime pas rêver de la mort, des fantômes,
J'aime rêver de vacances, de beaux paysages, de la mer,
Je n'aime pas rêver de Star Wars, d'araignées ni d'ambulances,
J'ai envie de câlin, d'un restaurant ou un cinéma en amoureux,
Je n'ai pas envie de monter à cheval ni sur une chaise,
J'ai envie d'embêter mon référent, et moi ma référente,
Je n'ai pas envie de tomber ni d'être soumis à César ! (rire)
Mon cœur est rempli de joie, de tendresse, de bonheur, parfois de colère
Mon cœur n'est pas rempli de haine ni de méchanceté
J'aime les belles princesses,
Je n'aime pas le mouton, le rat,
J'aimerai parfois être un ange,
Je n'aimerai pas être un cochon, un pigeon ni un cornichon,
J'aime être de temps en temps sur mon petit nuage.

Maud, Christelle, Nadia, David, Aurore, Christophe et Alexandre

Activité vie pratique

Cake aux pommes

Temps total : 60mn

Préparation : 15 mn

Cuisson : 45 mn

Ingrédients



4 œufs



Une pincée de sel



4 pommes



1 verre de sucre



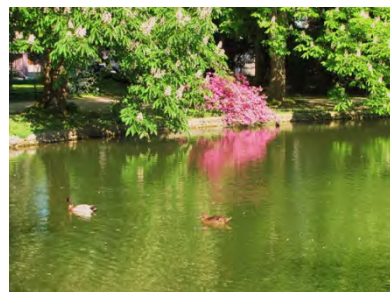
1 verre de beurre fondu ou 1 verre d'huile



200g de farine

2 verre de farine

Préparation Couper les pommes en petits cubes et mélanger les ingrédients, sucre, beurre fondu, œufs, farine, pincée de sel et en dernier les pommes.



Activité Boz'arts

Support pour le portable



Il vous faut 15 bouchons en liège

Coller 2 bouchons ensemble
Il faut faire la même chose 7 fois



Prendre 3 lots de bouchons collés et les coller ensemble
comme sur la photo ci contre














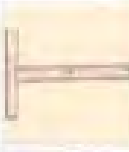











Faire le même assemblage avec 4
lots de bouchons



Lorsque vous avez fait vos assemblages
Faites votre collage comme sur la photo finale.

JEUX

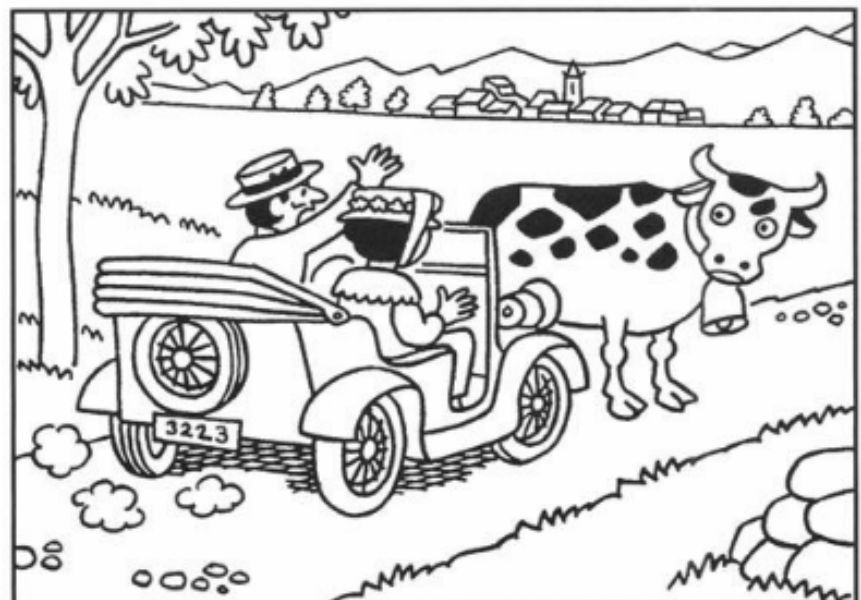
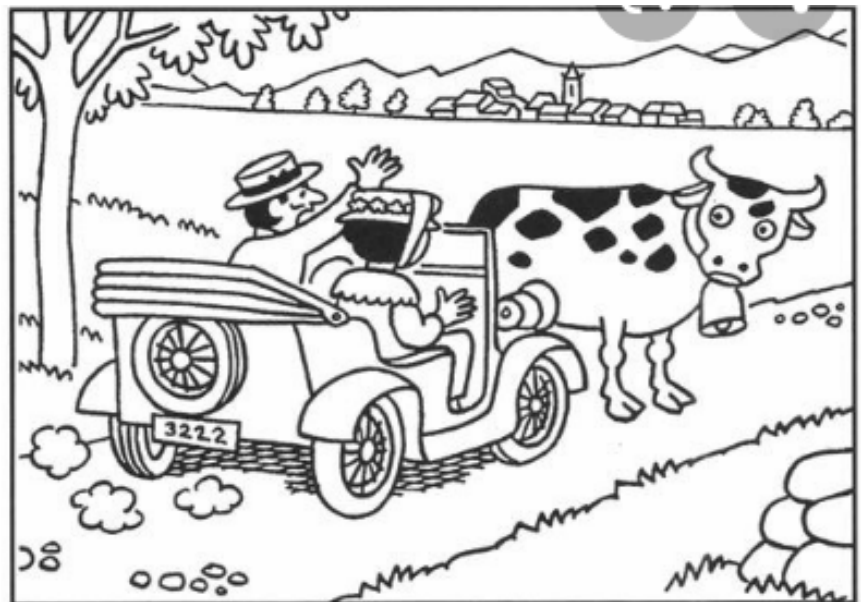
Mots fléchés

				Intelli- gence Service en sigle				
			R					M
			 Éclos					
Indique la quantité					Parcelle 	L		
				I				
		D	Attaché avec un lien Avenue abrégée					E
Eut le courage de								
	R	Pas mûres 	V					
			 Déplacé					I
				O				
				U			Fluve qui passe à Turin	O
Attrapé, roulé							U	

SUDOKU

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

Jeu des 7 erreurs



La parole est à vous

Salut les « Apprentis émotifs »

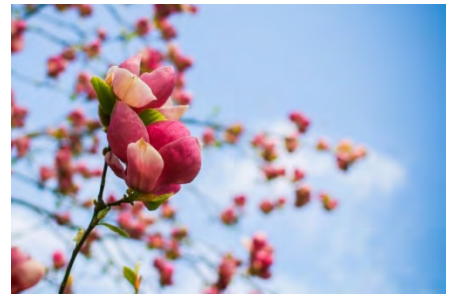
Il y a des choses dans ma tête, je m'en rends compte, il y a des choses qui évoluent petit à petit.

Les gens dans les documentaires ils éclairent des choses et moi à mon tour j'éclaire les amis et on échange. Par exemple, moi j'aime à fond les étoiles et Nicolas il aime à fond la Grèce antique ... on échange !

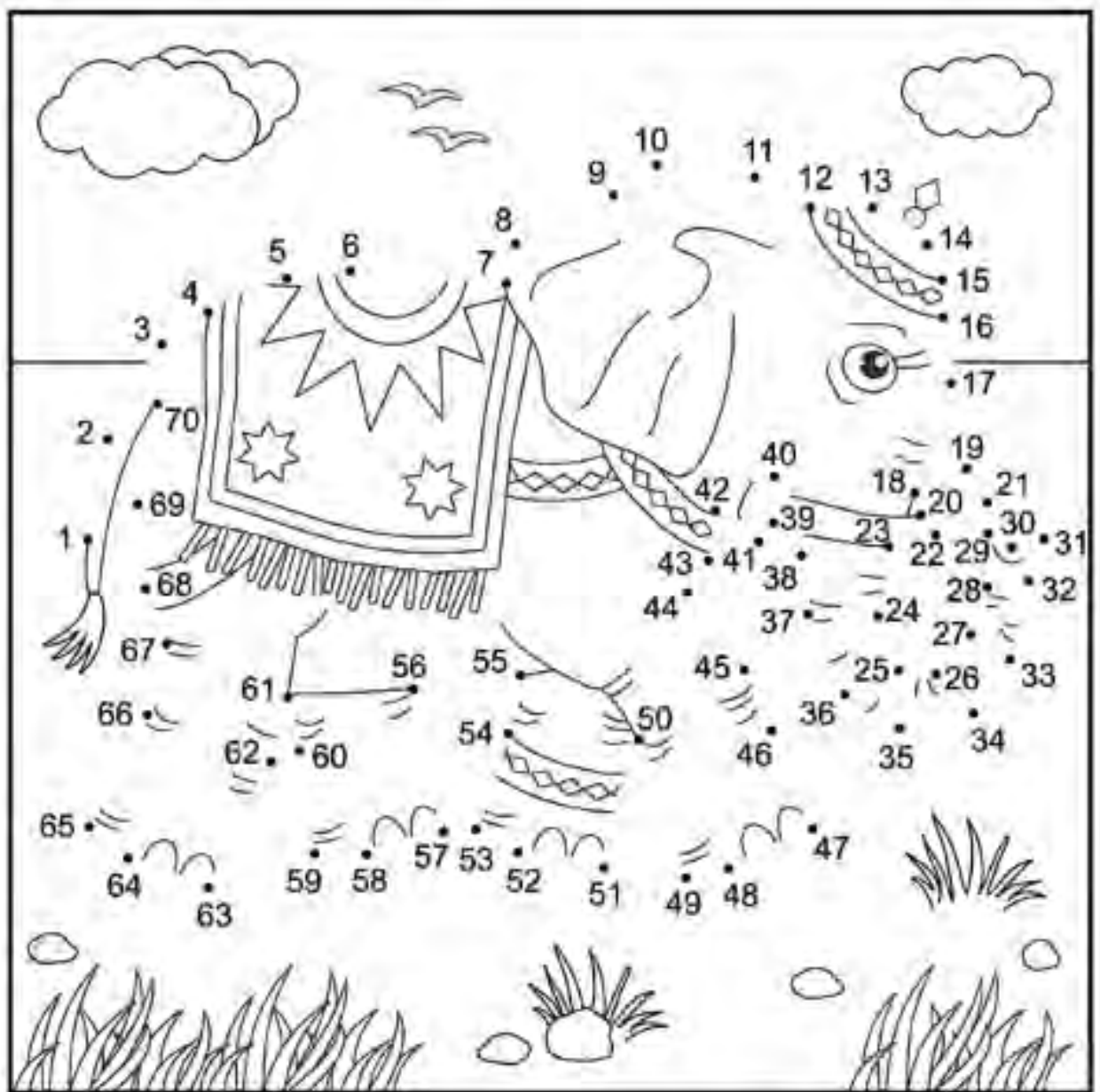
Je me sens plus « rempli »

Ça me donne confiance en moi.

Ciao Thibaud (Carah de Colmar)



Relier les points

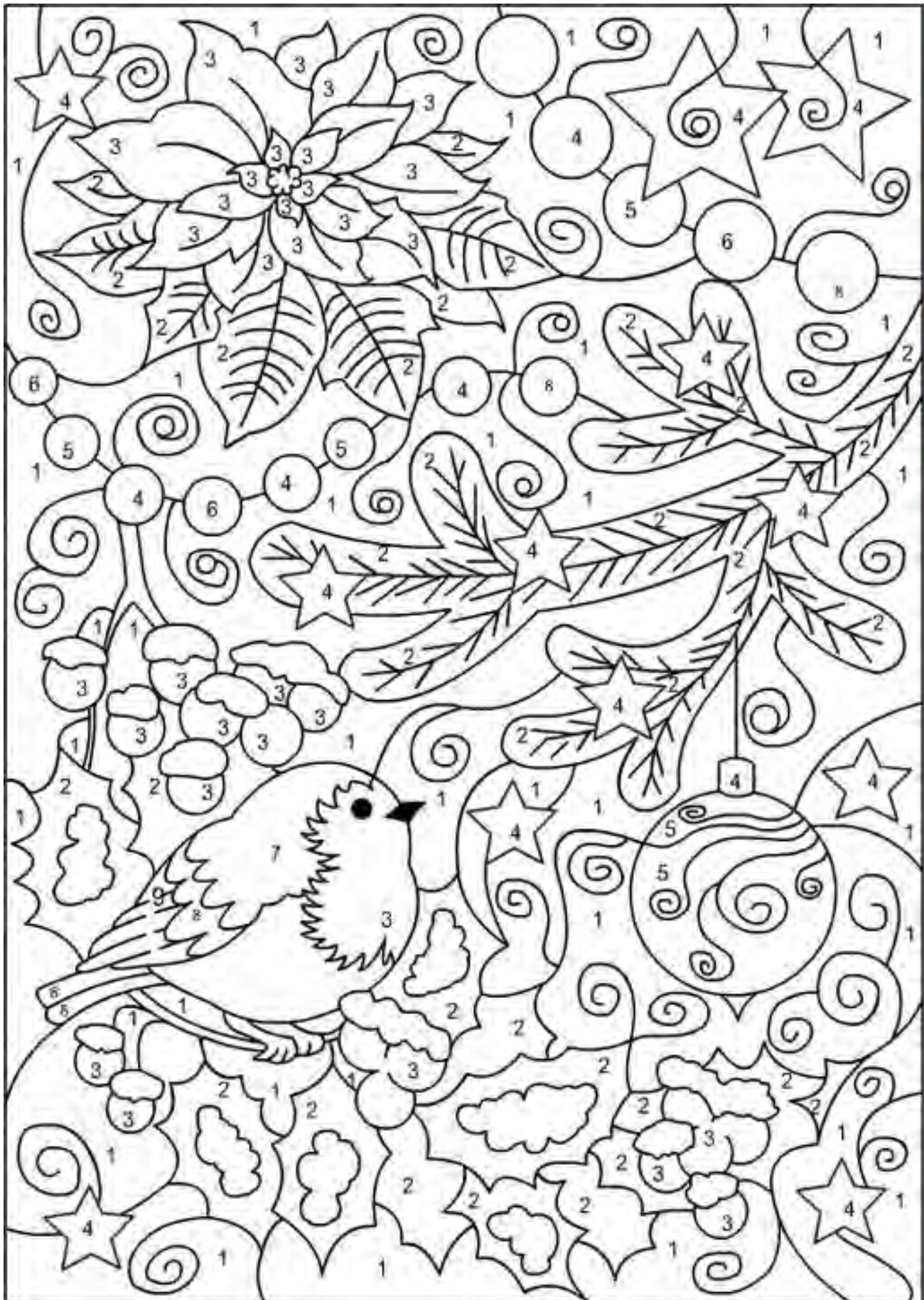


La parole est à vous :

Gros bisous à tout le monde, vous me manquez. Je pense à vous tous les jours. Portez-vous bien !

Laurence (SAJ Neuf-Brisach)

Coloriage



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

A vos coloriages

