

JOURNAL DU TEMPS A LA MAISON

N° 12

18 juin 2020

SAJ SDR

CARAH COLMAR

CARAH MUNSTER

Dans ce numéro, vous trouverez :

- Un peu d'activité physique, une recette, des idées de bricolages, des jeux et des dessins !

Prenez soin de vous !

A bientôt pour le prochain journal !



EDITO



Bonjour à toutes et à tous,

L'été vient d'arriver, et avec le solstice, comme chaque année, la Fête de la Musique, dans une formule cette fois adaptée aux exigences sanitaires.

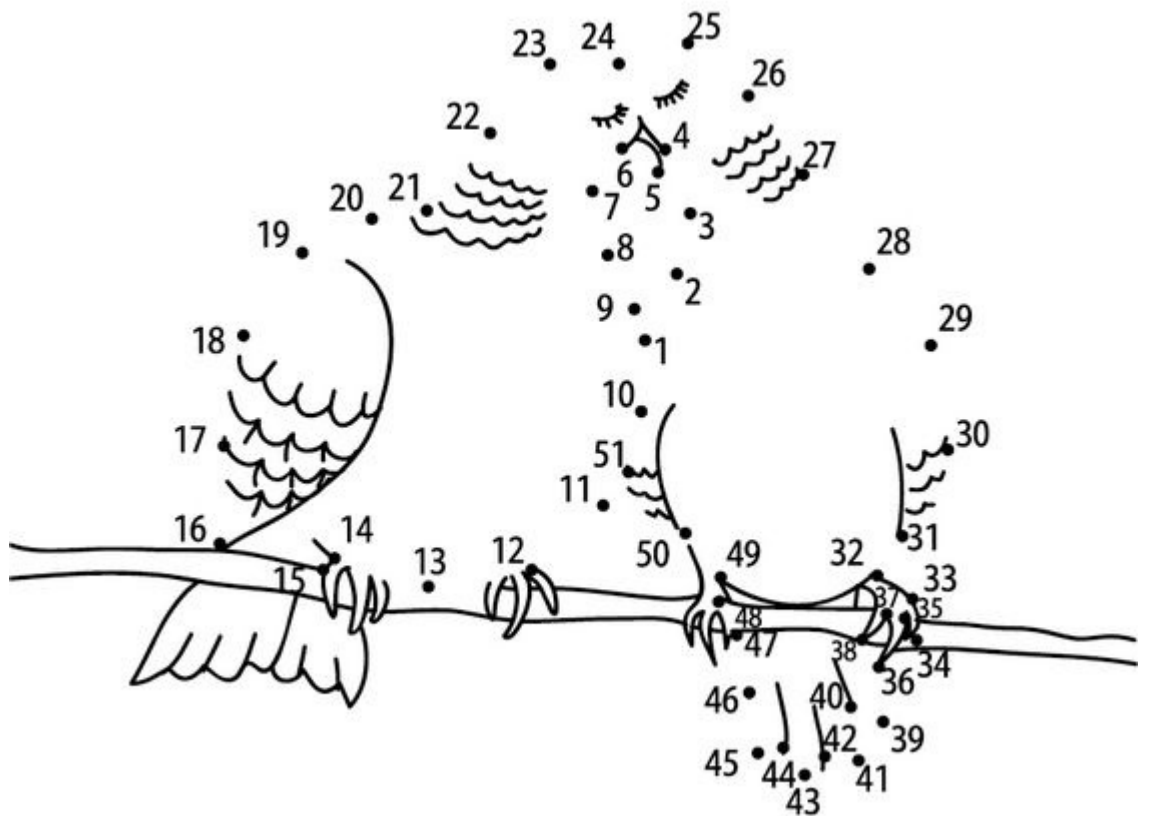
La vie d'avant reprend ses droits, mais nous devons continuer à être extrêmement vigilants. La situation dans d'autres pays montre que le virus est toujours présent et que le risque de reprise de l'épidémie n'est pas encore écarté.

Néanmoins, avec l'été, la perspective des vacances approche. Pour pallier l'annulation des séjours de vacances et de certains accueils temporaires, nous envisageons d'organiser avec un prestataire, des activités de loisir dans les locaux du CARAH, pendant la période de fermeture estivale. Vous avez été destinataires d'un questionnaire pour recueillir votre avis sur cette proposition. Nous vous tiendrons informés, dès réception de l'ensemble des réponses, de la suite donnée à ce projet.

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

Cordialement





Yoga avant de dormir



Position assise les pieds joints, le dos rond penché en avant
Tenir la position 20 secondes



Allongé les genoux repliés au niveau des hanches vers la droite, le dos bien droit, la tête tournée à l'opposé des genoux.
Vous posez votre main sur les genoux
Tenir la position 20 secondes



Position couchée, levez les fesses
Tenir la position 20 secondes



Couché sur le dos, les jambes tendues et les pieds étirés, les bras le long du corps avec les mains tendues
Tenir la position 20 secondes

POÈME de la part de bénéficiaires du Carah Colmar

Je sollicite à ce jour,
La Clémence et l'amour.
L'amour sentiment noble,
La Clémence pour mon âme sobre.

Espérer un peu de joie,
Nous en méritons tous ma foi.
De l'affection aussi,
Pour adoucir mon coeur meurtri.

Si cela m'est acquis,
Venez me rejoindre vous aussi.
C'est un bonheur de sentiments,
Et en profiter intensément.

La vie est si brève,
On la vit en berçant nos rêves.
La réalité se charge de nous réveiller,
Dans ce monde incontestablement insensé

Activité vie pratique

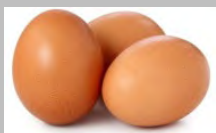
Clafoutis auvergnat

Temps total : 55mn

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 à 40 mn

Ingrédients



2 oeufs



100 gr de sucre semoule



60 gr de beurre



100 gr de farine



20 cl de lait



500 gr de cerises



1 sachet de sucre vanillé

1 pincée de sel

Préparation

Faire préchauffer le four à 180° ou th 6

- 1 Dans un saladier battre les œufs en omelette
- 2 Ajoutez la pincée de sel et le sucre en poudre. Mélangez bien. Puis ajoutez la farine et mélangez pour obtenir une préparation bien lisse
- 3 Ajoutez 30 gr de beurre fondu et délayez avec le lait
- 4 Lavez et équeutez les cerises
- 5 Beurrez votre moule avec un peu de beurre. Disposez les cerises dans le plat et versez la pâte sur les cerises et parsemez al surface avec des noisettes du reste du beurre.
- 6 Mettez au four et laissez cuire 30 à 40 mn. Saupoudrez de sucre vanillé dès la sortie du four. Servez tiède.



Activité Boz'arts

Attrape rêve



Réaliser un joli « attrape rêve » avec un napperon croché, un cercle métallique (récupéré sur un abajour cassé) ou un cercle végétal et du fil de coton.

















Entoure d'abord l'anneau métallique avec du fil coton ou un joli ruban puis fixer le napperon avec le fil. Ensuite tu peux suspendre des rubans, des plumes, des perles



JEUX

Mots fléchés

 UNE ARTICULATION	 FIN DE VERBES	ADVERBE DE NÉGATION	 E		
P					
					
	RÉSULTAT D'UNE ADDITION	E	 HOMME AU KÉPI	M	
P				TERMINAISON DES VERBES DU PREMIER GROUPE	
FERA UN NŒUD OPPOSÉ DE L'OUEST					
		NOUVELLE LUNE EN ABRÉGÉ PRONOM PERSONNEL		CONSONNES DE MENU METTRE EN BOULE	
BELLE MAISON	APPORTERA SON AIDE VELETTE ADORÉE				
V			POSSÈDENT		
 D	SYLLABE DE TARTINE			T	
			ARTICLE MASCULIN CONSONNES DE ROUGE	FIN DU MOT REVUE	
PETIT DU LAPIN PARTICIPE PASSÉ DE PÉRIR			E		
					

SUDOKU

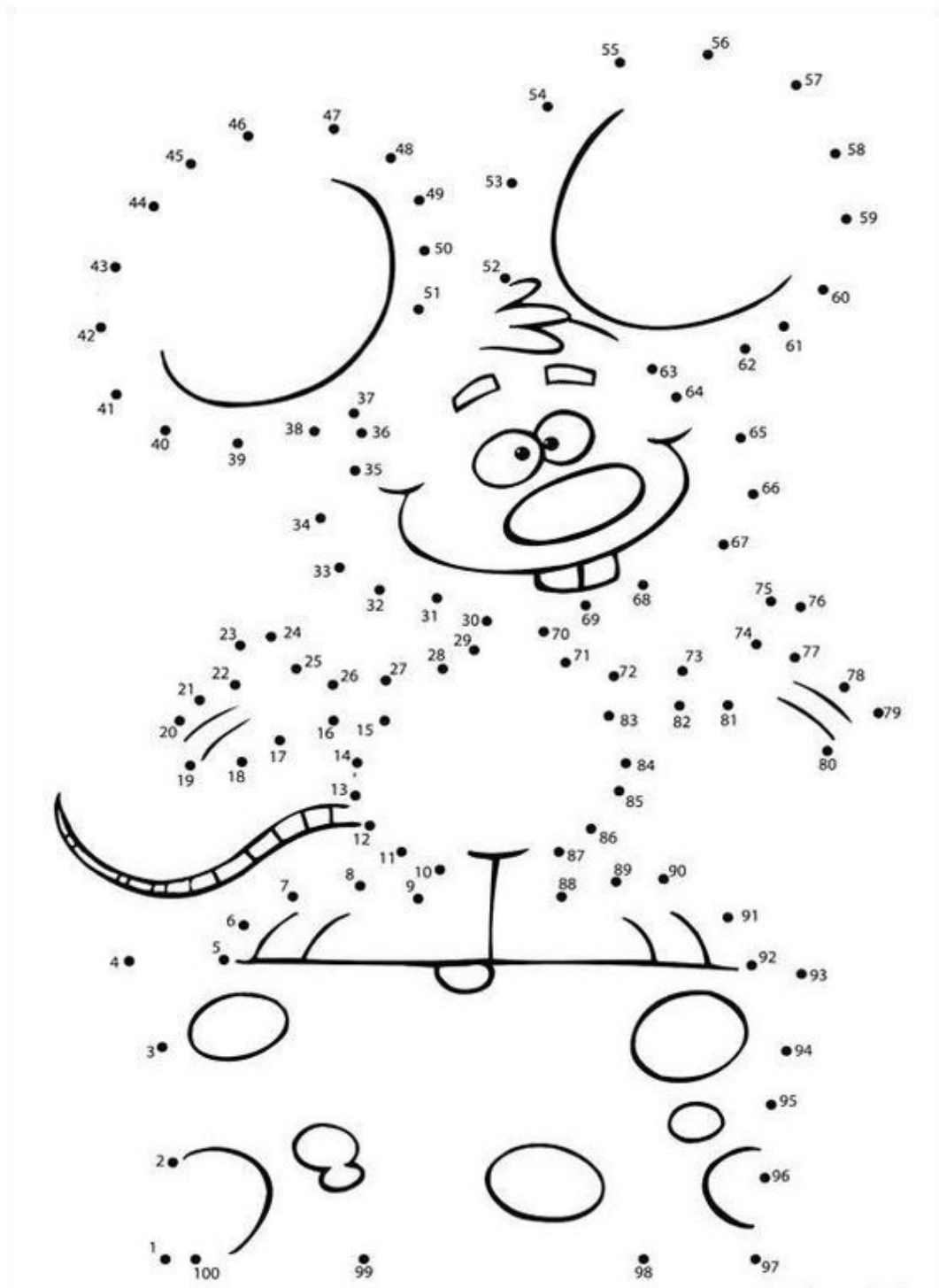
5		1				6		4
	9		3		6		5	
				9				
4								9
			1		9			
7								6
				2				
	8		5		7		6	
1		3				7		2

Jeu des 8 erreurs

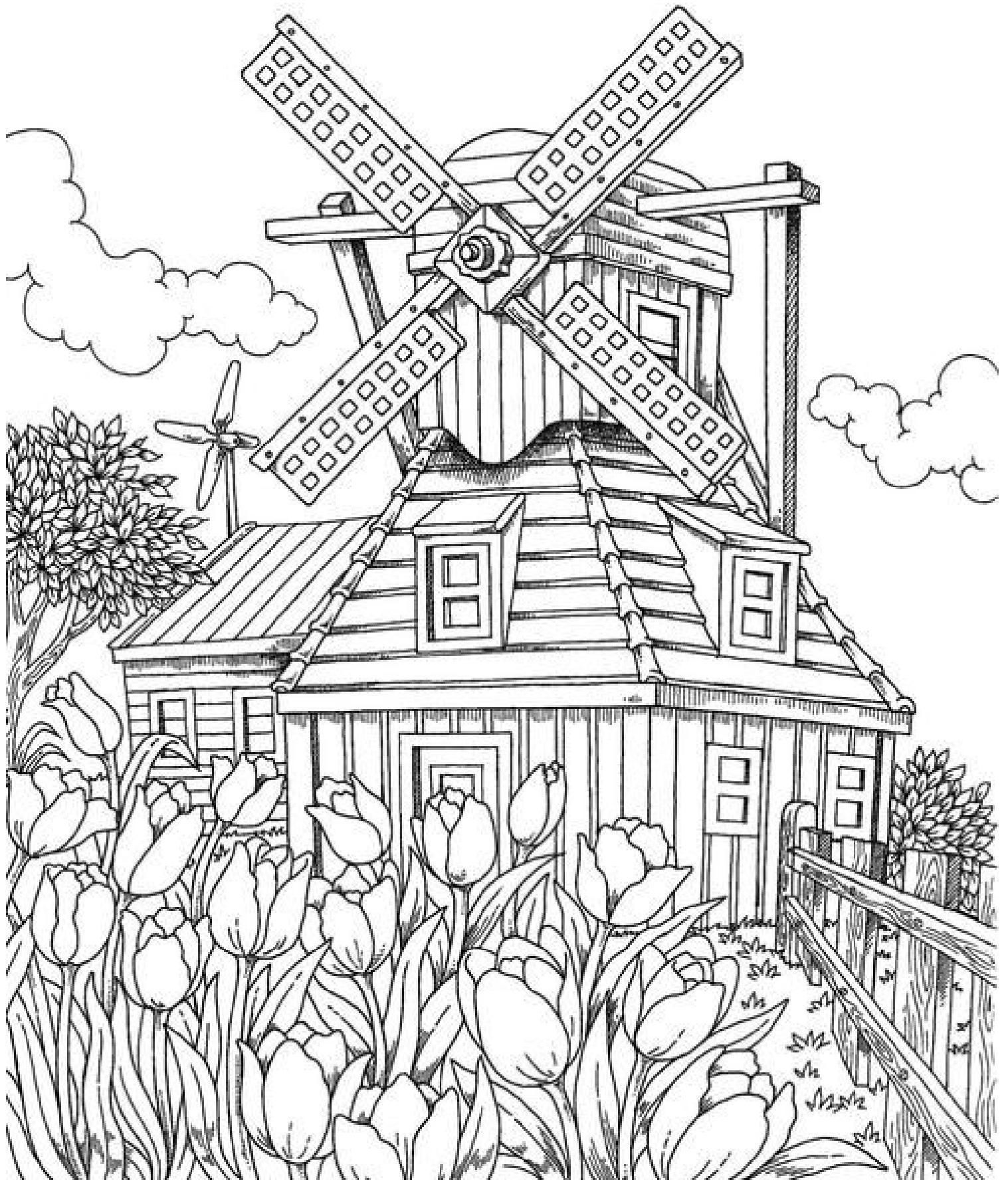




Relier les points



Coloriage



A vos coloriages

