

Édito



En cette période de confinement, les salariés et les administrateurs continuent de travailler ensemble pour le bien des Souchéens et Souchéennes.

Plusieurs actions sont déjà mises en place comme : Des contacts téléphoniques vers les personnes âgées et isolées, le suivi des enfants dans le cadre de l'accompagnement à la scolarité, la mise en place du carnaval de Souché en mode "confiné"...

Les outils numériques nous permettent de maintenir le lien avec vous et nous profitons de ce moment pour préparer nos prochaines activités ainsi que l'Assemblée Générale qui aura lieu plus tard.

Portez-vous bien.

Sommaire

Page n°2 : Activités pour enfants

Page n°3 : Recette, tuto ...

Page n°4 : Solidarité, émotions...

Carnaval

Merci à toutes et à tous pour votre participation au premier carnaval virtuel du CSC de Souché. N'hésitez pas à nous envoyer vos photos !!! Ce fut un moment, plein de joie.....



Appel aux bénévoles et aux adhérents

Vous pouvez participer à l'édition de ce journal, en proposant des activités, des dessins, selon les rubriques, vous pouvez nous les envoyer par mail : accueil.souche@csc79.org

Comptines

LA POULE



1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
Moi je compte jusqu'à neuf,
Avant de pondre un œuf,
1, 2, 3, 4, 5, 6
Si je compte jusqu'à six
Mon œuf est en pain d'épices
1, 2, 3
Si je compte jusqu'à trois
Mon œuf est en chocolat

AS-TU VU ?

As-tu vu passer,
Un petit lapin ?
Je l'ai vu passer,
Il est déjà bien loin,
Pour le rattraper,
Il faudrait Madame,
Pour le rattraper,
Il faudrait Monsieur,
Pour trouver le chemin
Qui mène au jardin



Jeux

Chant d'oiseaux

Associer les mémos techniques de chant aux oiseaux. N'hésitez pas à faire les expériences et ainsi les écouter dans les parcs et jardins.

ELLE DIT SON PRÉNOM	*	*	MESANGE CHARBONNIERE
UNE BOITE D'ALLUMETTE SECOUÉE	*	*	ROUGEQUEUE NOIR
IL NOUS DIT « TU PUS ! »	*	*	TOURTERELLE TURC
DU PAPIER ALLUMINIUM FROISSE	*	*	PIE BAVARDE

BONUS : VOUS POUVEZ VOUS AIDER DU SITE SUIVANT, TRES SIMPLE AVEC IMAGES.
[HTTPS://WWW.OISILLON.NET/FR/APPRENDRE-RECONNAITRE-OISEAUX-DE-JARDIN](https://www.oisillon.net/fr/apprendre-reconnaitre-oiseaux-de-jardin)

DEFI NATURE :

Maintenant qu'on ne peut plus rien vous cacher, explorez, observez,
écoutez...

Prenez une photo d'un de ses oiseaux et/ou dessiner le.

Coloriage



Blagues

Quelle est la fée que les enfants aiment le moins ?

Toc, toc, toc, *iii s'ivoiret set afe 07*

- Qui est là ?
- C'est Ella qui ?
- Ella les yeux bleus, Bélinda, elle a le front blond, Bélinda....

Tu connais la différence entre :

- Un journal et une télé ?

C'est difficile d'écraser une mouche avec une télé !

INF'OISEAUX

Nous entrons dans une saison où les oiseaux migrateurs, après un long voyage, reviennent. Ils retrouvent souvent, quand le paysage urbain ne change pas, leur environnement, se nourrissent, se reproduisent. Alors profitons-en, observons et peut-être découvrirons des espèces qu'on ne connaissait pas...

NOTE : Si cela vous intéresse, vous pouvez noter vos observations via le site du Groupe Ornithologique des Deux-Sèvres.

www.ornitho79.org/

Recette

Le Crumble aux pommes du Chat qui Tousse

Dessert - Très facile - Bon marché - Végétarien

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) : - 6 belles pommes (des Canada par exemple)

- 150 g de cassonade

- 150 g de farine de blé

- 125 g de beurre doux (le sortir 1/2 heure avant de commencer la recette)

- 1 petite cuillère de cannelle en poudre

- 1 sachet de sucre vanillé

- le jus d'1 citron



Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Peler, évider et découper les pommes en cubes grossiers, les répartir dans un plat allant au four.

Les arroser de jus du citron et les saupoudrer de cannelle et de sucre vanillé.

Dans un saladier, mélanger la farine et la cassonade. Puis ajouter le beurre en petits cubes et mélanger à la main de façon à former une pâte grumeleuse.

Émietter cette pâte au-dessus des pommes de façon à les recouvrir.

Enfourner pour 30 minutes de cuisson.

Servir tiède avec de la crème fouettée ou de la glace à la vanille.

Tuto activité

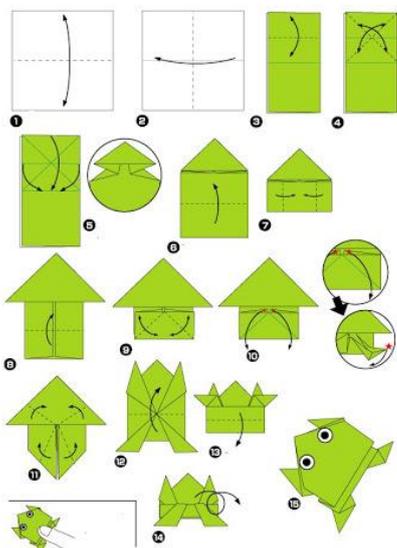
La grenouille sauteuse

Vous voulez faire des courses de grenouille !!!

Voici le tuto pour réaliser votre grenouille sauteuse.

Cliquez sur ce lien YouTube pour vous aider :

<https://youtu.be/8vBkNyvusqg>



Prêt ?

Alors...

3,

2,

1....

Partez !!!

Le poème du sourire

Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup,
Il enrichit celui qui le reçoit sans appauvrir celui qui le donne,

Il ne dure qu'un instant, mais son souvenir est parfois éternel,

Personne n'est assez riche pour s'en passer,
Personne n'est assez pauvre pour ne pas le mériter,

Il crée le bonheur au foyer, soutient les affaires,
Il est le signe sensible de l'amitié,

Un sourire donne du repos à l'être fatigué,
Donne du courage au plus découragé

Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler,
Car c'est une chose qui n'a de valeur qu'à partir du moment où il se donne.

Et si toutefois, vous rencontrez quelqu'un qui ne sait plus sourire,

Soyez généreux donnez-lui le vôtre,

Car nul n'a autant besoin d'un sourire

Que celui qui ne peut en donner aux autres.

Raoul Follereau
(1903-1977)



**Alors on fait son plus beau
sourire et on l'envoie a ses
proches et au CSC !!!**

Solidarité

Place à la solidarité. C'est le moment de mettre la dose ! Vous ne nous avez sûrement pas attendus pour la mettre en place, et nous serions heureux la diffuser pour qu'elle se propage à grande échelle !!!

Dans l'attente, voici quelques exemples :

- J'appelle mes voisins quand je vais faire les courses, et je leur dépose les courses devant chez eux.
- Je suis seul, je veux bien appeler des gens pour discuter 1 fois dans la semaine.
- Je sais coudre, je veux bien faire des masques en tissu pour des personnes qui en ont besoin.
- Je scotche un « Merci, prenez soin de vous » sur ma boîte aux lettres et ma poubelle.

Tout en respectant les gestes barrières, il est possible de s'entraider !

Envoyez-nous vos actions, nous les relayerons !

Les émotions

On vous propose une petite série à la découverte de nos émotions !

Mais à quoi elles servent ces émotions ?

On a longtemps cru que les émotions ne servaient à rien sinon à nous perturber, jusqu'à ce que l'on découvre leur utilité par hasard...

Le rôle de l'émotion est de préparer à la décision peut se traduire par une action ou une réaction.

Les émotions arrivent d'un coup, mais ne durent pas longtemps. Le sentiment dure plus longtemps. Pour Darwin l'émotion est au service de la survie et pas de notre confort. Il faut savoir que le circuit émotionnel est plus court que le circuit intellectuel.

Exemple : quand un camion vous fonce dessus, votre peur fait réagir votre corps pour essayer d'y échapper...pensez-vous avoir le temps de réfléchir avant de quel côté sauter ?

Les émotions nous pouvons et devons les apprivoiser, les utiliser, les gérer pour vivre au mieux nos sentiments, et besoins. L'éducation joue un rôle clé, en nous obligeant progressivement à contrôler nos pulsions et nos émotions c'est la preuve que nous pouvons agir sur elle. Oui, même si ça peut encore leur arriver, les adultes font quand même beaucoup moins de caprices que lorsqu'ils étaient enfants :) !

Ce qui semble important, c'est de savoir de quoi dépend notre émotion.



L'émotion de la semaine : LA JOIE

Elle s'exprime par le corps par :
le sourire, le rire, le bavardage, l'humour, le chant, la danse, ...
Tu es envahi par un plaisir intense.
Ton énergie augmente
Et ta façon de penser est plus positive !

Sources : « L'intelligence émotionnelle » éditions clin d'œil
« Au fil des émotions » éditions Gautier-Languereau

Solutions des jeux

Elle dit son prénom : **Tourterelle Turc**
Une boîte d'allumette secouée : **Pie Bavarde**
Elle nous dit : "Tu Pus !" : **Mélange Charbonnière**
Du papier aluminium froissé : **Kougequeue Noir**

**Un GRAND MERCI
à celles et ceux qui travaillent ,
à celles et ceux qui restent chez eux.**

**Prenez soin de vous et de vos
proches !**

Dans l'attente, nous sommes disponibles :

Par mail : accueil.souche@csc79.org

Sur facebook : Centre SocioCultuel de Souché

Sur le site du CSC : <http://souche.csc79.org>

