



# L'Écho Souchéen

Hors-Série n°3

## Édito

Déjà la 6<sup>ème</sup> semaine de confinement et malgré tout, on garde le contact !

C'est une période particulière pour tout le monde mais, dans ce contexte, le Centre Socioculturel de Souché a su s'adapter et innover.

S'adapter en proposant des activités pour tous. S'adapter en diffusant de l'information vers les habitants et ainsi garder le contact. Innover en repensant la mise en forme de nos animations et nos projets.

Les salariés permanents continuent, en télétravail, à se réunir pour mettre en forme les actions.

Les administrateurs bénévoles gardent un contact hebdomadaire pour la gestion courante et préparer la fin du confinement.

Nos partenaires sont informés de notre évolution et les contacts restent réguliers.

Ce nouveau Hors-Série de l'Écho Souchéen vous propose de nouvelles activités. Bonne lecture à tous, portez-vous bien et à bientôt.

## Sommaire

Page n°2 : Activités pour enfant ...

Page n°3 : Séance de gym ...

Page n°4 : AMAP'TITE Souchéenne

## La Clé des Sons

**A tous les apprentis guitaristes, les cours de guitare continue via internet et Skype !!!**

## Le défi de la semaine

Trouver la taille de Nathalie, la secrétaire accueil. Au centimètre près bien sûr !

## La p'tite info

Dans la grotte de Castelbouc, des dinosaures ont laissé des traces de leur passage...au plafond d'une des salles de la cavité.



Les empreintes de ces pas, découvertes en 2015, atteignent des dimensions exceptionnelles, mesurant jusqu'à 1,25 m de diamètre. Certaines de ces traces sont extrêmement bien préservées. Les marques des doigts, coussinets et griffes sont remarquablement fossilisées. Ces impressionnantes empreintes datent de la période du Jurassique, ont été laissées par des dinosaures qui étaient probablement des sauropodes dont **la longueur dépassait 30 mètres et le poids atteignait 50 tonnes.**

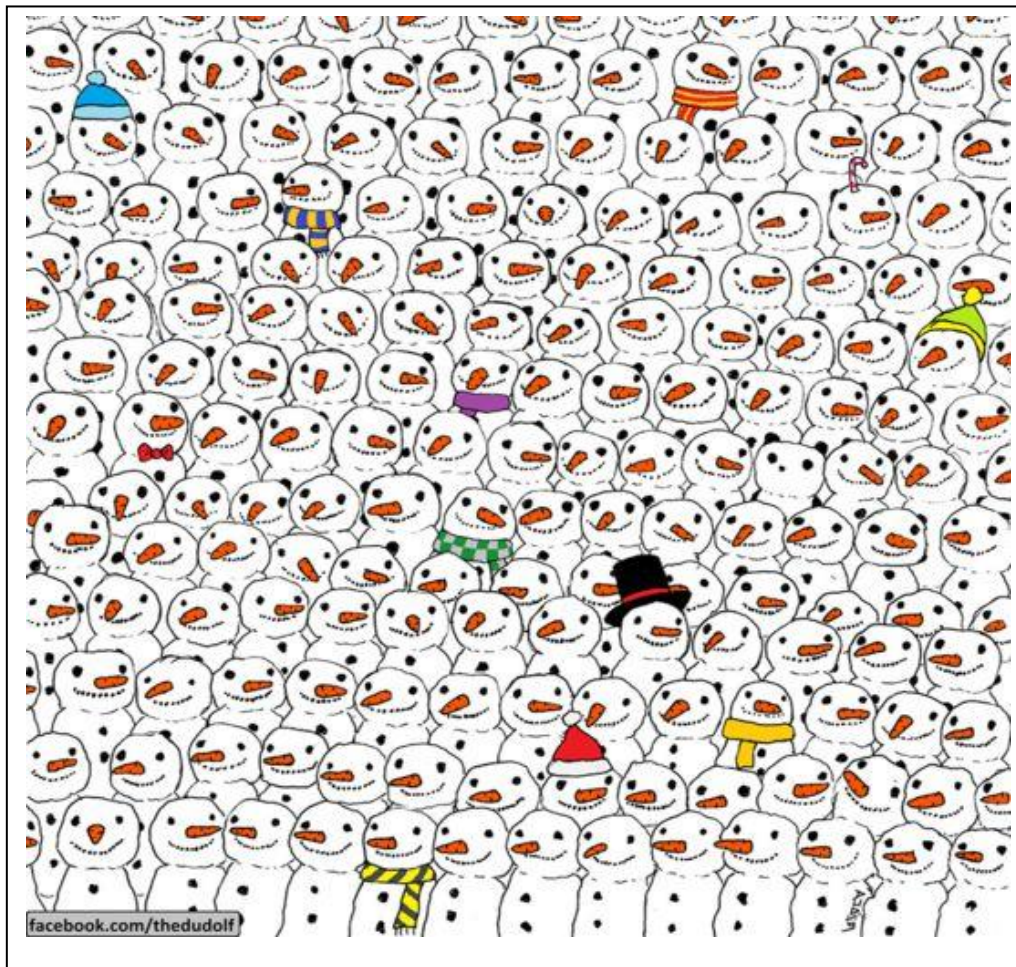
Pour plus d'information : <https://sciencepost.fr/des-empreintes-de-dinosaures-decouvertes-au-plafond-dune-grotte/>

## Citation

Faites que le rêve dévore votre vie afin que la vie ne dévore pas votre rêve.

Antoine de Saint-Exupéry

## Jeux



Un dessin désormais culte du dessinateur hongrois **Dudolf**. Posté sur son compte Facebook en décembre 2015, ce dessin représentant un panda caché parmi des bonhommes de neige a rendu plus d'un internaute dingue. Pour preuve, près de 200 000 personnes l'ont partagé. Alors, **saurez-vous retrouver le panda?**

### Solution

Le panda se trouve à la septième rangée en partant du bas, 4ème position en partant de la droite. Si vous tracez une diagonale entre le bonhomme de neige à chapeau noir et le bonhomme de neige à bonnet vert, vous tomberez sur le panda.

## Comptine

Le Lavage des mains :  
 Frottons, frottons bien  
 La paume des mains.  
 Le dessus de mains  
 Et les petits coins.  
 Autour du gros pouce  
 Le bon savon mousse.  
 Et vers le poignet  
 Il fait un bracelet.  
 Rinçons, rinçons bien.  
 Et puis doucement,  
 Tapotons non mains,  
 Dans le lavabo.  
 Vite, essuyons-les !  
 Voilà, c'est parfait.  
 Oh ! BRAVO ! BRAVO !  
 Nous dirons Maman et Papa,  
 En nous souriant.



## Blagues et devinettes

Alors qu'il visite un musée, un homme s'arrête devant un tableau et dit au guide :

- Mon Dieu, qu'est-ce que c'est moche !
- Monsieur, c'est un Picasso.

Plus loin, l'homme ne s'empêcher, à nouveau :

- Là, celui-ci est très moche !
- Monsieur, ça, c'est un miroir.

Que se passe-t-il quand deux poissons se disputent ?  
 Le Thon monte.

Deux agents de la circulation discutent :

- Salut, tu vas bien ? Tu as un nouveau sifflet ?  
 Mais, c'est bizarre, quand tu souffles dedans, on n'entend rien. C'est normal ?
- Oui, c'est le tout dernier modèle. Tu siffles dedans l'automobiliste n'entend rien, et hop, une contravention.

Qu'est-ce qui est bon en maths et a plein de boutons ?  
 Une calculatrice.

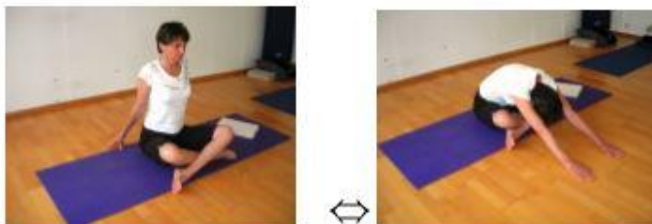
# Séance de gym pour tous

## Les équilibres



Au départ se tenir à un mur, si besoin.

## Mobilité des hanches et du dos



Flexion vers l'avant et remonter en déroulant la colonne vertébrale.



Rotation du côté de la jambe pliée.



Etirement des jambes avec une sangle ou un foulard.

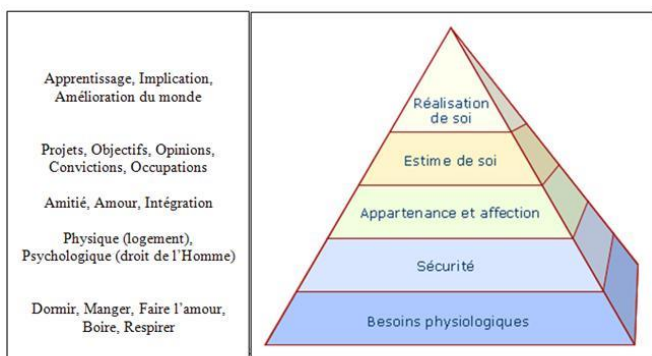
**SANS FORCER, PATIENCE ET TRANQUILLITÉ !**

## Comment savoir de quoi dépendent nos émotions ?

Les émotions sont reliées de près à nos besoins !

Emotions-sentiments-besoins : c'est en sacré réseau en connexion tout ça !

Pour les illustrer simplement, voici la pyramide de Maslow :



Et comme pour toute pyramide, elle se construit de bas en haut !

Plus on consolide la base, plus on évolue dans les différents niveaux, plus on s'épanouit !

## L'émotion de la semaine : La tension

Elle naît quand nous sommes confrontés à des situations qui nous semblent menaçantes.

Quand tu te sens tendu, tu es nerveux, impatient, et tu perds facilement ton calme.

Si tu parles de ce qui génère ta tension avec quelqu'un en qui tu as confiance, tu ressentiras un grand soulagement.

## Mystère résolu !!!



# AMAP'TITE Souchéenne

L'AMAP de Souché trouve toute sa raison d'être et son intérêt dans le contexte actuel. Elle est ouverte à tous les adhérents du centre socio-culturel.

Vous souhaitez intégrer une démarche de consommation responsable et manger des produits de qualité, vous pouvez nous contacter en nous envoyant un mail à [amap.souche@gmail.com](mailto:amap.souche@gmail.com). Nous nous ferons un plaisir de vous renseigner et de vous accompagner.





Une **AMAP\***  
pour manger sain, local et solidaire

\* Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

**Devenez CONSOMM'ACTEUR  
Avec nous !**



CERTIFIÉS BIO

-  1 fois/semaine
-  1 fois/mois
-  1 fois/mois
-  1 fois/mois
-  1 fois/semaine
-  1 fois/semaine
-  1 fois/mois
-  2 fois/mois
-  1 fois/mois

**Vous voulez :**

- Retrouvez / découvrir le goût de produits artisanaux respectant la nature, les animaux et les hommes.
- Connaître les producteurs, leurs méthodes et être sûr qu'ils sont rémunérés justement.
- Contribuer à lutter contre le gaspillage alimentaire.

**L'adhérent & le producteur**

L'adhérent passe un contrat avec le producteur pour 6 mois.  
Il règle d'avance les sommes dues.  
Possibilité de commencer un contrat à tout moment.

**Notre carte des producteurs**

Tous nos producteurs se situent dans un rayon de 40 km maximum.



**Contacts**

-  Distributions : jeudi de 18h à 19h
-  CSC de Souché  
Rue de l'aérodrome
-  [amap.souche@gmail.com](mailto:amap.souche@gmail.com)
-  05 49 24 50 35
-  Rejoignez-nous sur Facebook  
AMAPtite' Souchéenne



**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](mailto:accueil.souche@csc79.org)  
Sur facebook : Centre SocioCultuel de Souché  
Sur le site du CSC : <http://souche.csc79.org>