

Journal de bord



du confinement

Mars 2021

Bonjour à tous,

Voici la quatrième édition du journal de bord. Avec les beaux jours qui arrivent, nous vous proposons... de prendre un peu **l'air**, sous toutes ses formes ! Entre créations, recettes et activités aériennes, nous vous avons préparé quelques idées pour profiter du printemps qui arrive à grands pas.

Activité réalisée par les adhérents



Les petits oiseaux réalisés par des personnes du Tremplin prennent l'air dans le parc du Grand Taillis ! Vous pouvez leur « faire un coucou » à l'accueil du Grand Taillis !

Les accueils du Centre social restent ouverts aux horaires habituels :

Grand Taillis : du lundi au jeudi – 04 78 26 72 63

Petit Taillis : du lundi après-midi au vendredi – 04 78 26 88 53

Quiz : les réponses

Comme annoncé dans le précédent journal de bord, voici les réponses du quiz sur les bijoux :



1. B Os d'animaux



2. B La richesse



3. A Des coquillages percés



4. C Turquoise



5. A 7 bracelets

BRAVO à celles et ceux qui ont bien répondu !

Permanences

Le lundi, mardi et jeudi au Centre social, nous vous proposons des temps d'échanges, de convivialité avec notamment :



- ❖ *Des conseils en couture et sur le Bien-être avec Isabelle*
- ❖ *Des temps conviviaux autour du jeu avec Marie-Pierre*
- ❖ *Des ateliers d'activités manuelles avec Catherine et Marine*
- ❖ *Du jardinage avec Neusa*
- ❖ *Des conseils sur le maintien en forme et la mobilité avec Delphine*
- ❖ *Du soutien administratif*

Alors n'hésitez pas à nous contacter pour prendre un rendez-vous :

- | | |
|---------------------------------|--|
| ❖ Catherine : 06 80 26 30 67 | tremplin@cslestailis-bron.fr |
| ❖ Marie-Pierre : 07 57 08 27 05 | adultes-gt@cslestailis-bron.fr (nouveau numéro) |
| ❖ Isabelle : 07 57 08 27 06 | belage@cslestailis-bron.fr (nouveau numéro) |
| ❖ Neusa : 06 42 39 21 85 | projet-transversal@cslestailis-bron.fr |
| ❖ Marine : 07 79 88 88 09 | accompagnement-habitants@cslestailis-bron.fr |
| ❖ Romane : 07 57 08 27 04 | adultes-pt@cslestailis-bron.fr (nouveau numéro) |
| ❖ Dorothée : 07 57 41 16 54 | coordi-projets@cslestailis-bron.fr |



Journal de bord
du confinement



Ressourcerie

Lors des **permanences**, sollicitez-nous pour récupérer du matériel :

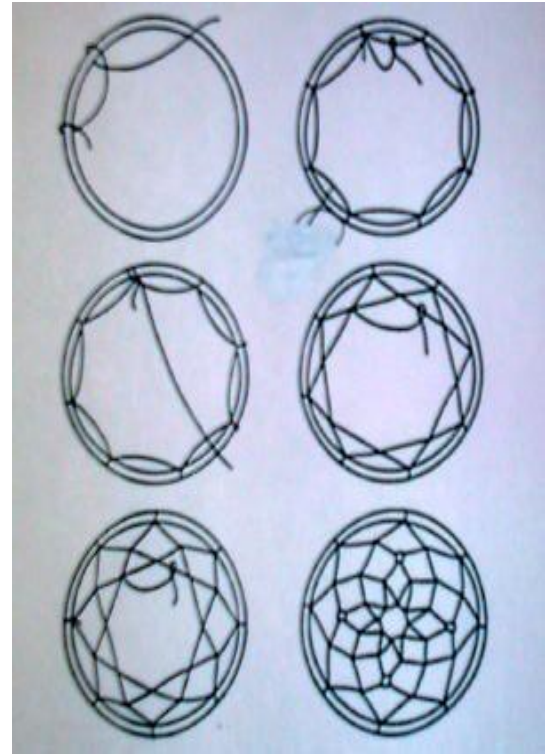
- ❖ De la laine et des tissus
- ❖ Des aiguilles et des crochets
- ❖ Des coloriages et des fiches d'activités pour les familles
- ❖ Du papier de couleur et des origamis
- ❖ Des fiches balades, esthétiques et recettes
- ❖ Des revues et des livres
- ❖ Des jeux



Soyez créatif et partagez avec nous vos réalisations en nous envoyant des photos de vos créations...



Tutoriels pour Réaliser un Attrape-rêve



A partir d'un vieux napperon en crochet...



Journal de bord
du confinement



Une vidéo pour le tutoriel : <https://www.youtube.com/watch?v=HvPLO4sIMmw>

Mandala attrape-rêve en crochet (changer de couleur à chaque rang)

Faire un cercle magique

- ❖ Rang 1 : 16 brides
- ❖ Rang 2 : 1 point bulle + 1ml dans chaque espace
- ❖ Rang 3 : 2 ms dans chaque espace
- ❖ Rang 4 : 2 demi-brides + 1ml dans chaque espace
- ❖ Rang 5 : 1 demi-bride + 4ml dans chaque espace
- ❖ Rang 6 : 5 triples brides + 1ml dans chaque boucle
- ❖ Rang 7 : 1 point bulle + 6 ml dans chaque espace
- ❖ Rang 8 : 8 brides dans chaque espace
- ❖ Rang 9 : 1 ms + 8 ml au milieu de chaque groupe de 8 brides
- ❖ Rang 10 : 1 ms, 4 ml, 1 ms, 4 ml, 1 ms : dans chaque espace
- ❖ Rang 11 : 2 ms, 2 demi-brides, 6 brides, 2 demi-brides, 2 ms : dans chaque boucle
- ❖ Rang 12 : Au centres des 6 brides, 1 ms, 8 ml. Ensuite, 1 ms dans l'espace entre les coquilles et 8 ml
- ❖ Rang 13 : 1 ms + 10 ml au centre de chaque boucle
- ❖ Rang 14 : 1 ms + 5 ml dans chaque boucle
- ❖ Rang 15 : 8 brides dans chaque espace



D'autres inspirations : à partir de bois flotté

Tuto : <https://www.atelierdecorinne.art/tuto-comment-fabriquer-un-attrape-reves-en-bois-flotte/>

Journal de bord
du confinement

Oeufs à la neige

Pour 6 personnes

- ❖ 9 œufs
- ❖ 1 litre de lait
- ❖ 2 cuillères à soupe de sucre
- ❖ 2 sachets de sucre vanillé



Séparer les blancs des jaunes.

Monter les blancs en neige très fermes.

Faire chauffer le lait avec le sucre et les sachets de sucre vanillé (facultatif mais apporte une douce **fragrance**).

Quand le lait est chaud mais pas bouillant, baisser le feu. Mettre une cuillère à soupe de blanc dans le lait. Laisser gonfler en retournant le blanc. Quand il est gonflé, égoutter et le mettre dans un plat.

Quand tous les blancs sont prêts, faire la crème anglaise.

Mettre un peu de lait chaud sur les jaunes puis verser les jaunes sur le lait chaud petit à petit tout en remuant. Cuire la crème en la fouettant jusqu'à la première **bulle**. Verser la crème sous les blancs.

Faire un caramel pour que ce dessert ait belle **allure** : quelques morceaux de sucre que vous mouillez un peu. Faire chauffer sans remuer jusqu'à ce que le mélange blondisse. Verser sur les blancs et mettre au frais.

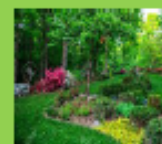


Journal de bord
du confinement

Balade en famille

Le Parc de Gerland

Situé le long du Rhône, à l'emplacement d'un ancien site industriel, il est dédié aux loisirs, aux activités sportives et à la découverte de la nature.



A voir:

Une vaste plaine de jeux

1 grande promenade traversant le parc

1 skate parc

1 jardin chromatique (mise en lumière de la végétation et installation sonore)

1 piste cyclable permettant de relier le parc de Miribel via les berges du Rhône et la cité internationale



Défi : qu'est-ce que la *Mégaphorbias*

Comment venir ?

T 2

BUS 60

Direction Perrache, arrêt Perrache, marcher 5 mn et prendre le 60, direction Feyzin Les Razes, arrêt Université Lyon 1 Gerland. Marcher 5 mn pour rejoindre le parc

T 2

M B

Direction Perrache, arrêt Jean Macé et ligne B direction Oullins, arrêt stade de Gerland. Marcher 8 mn à pied pour rejoindre le parc.

Rejoindre le parc à pied—5 min

Centre social et socioculturel Les Taillis à Bron (69500)

Accueil Petit Taillis - 7, rue Paul Pic - 04 78 26 88 53

Accueil Grand Taillis - 20, rue Villard - 04 78 26 72 63

www.cslestailles-bron.fr

PARTICIPEZ AU « JEU DES 10 MOTS » !

Le jeu des dix mots est une invitation à créer et à partager, autour de 10 mots choisis par l'organisation internationale de la francophonie.

Cette année les mots choisis évoquent l'air sous toutes ses formes !

AILE
ALLURE
BULLER
CHAMBRE À AIR
DÉCOLLER
ÉOLIEN
FOEHN
FRAGRANCE
INSUFFLER
VAPOREUX

À partir d'un mot ou de plusieurs des mots ci-dessus, réalisez des créations : textes, sculptures, en papier, carton, tissu, tricot, crochet... Pour qu'il y ait une unité, on a choisi de faire tout en blanc, **il faudra donc que votre objet soit blanc !**

Déposez vos créations aux accueils du Centre Social, ou envoyez les par mail à : tremplin@cslestailis-bron.fr
Avant le mercredi 24 mars.

Vos créations seront accrochées dans un arbre du parc du Grand Taillis, afin de créer un mobile géant tout blanc !

Nous vous proposons aussi de réaliser des créations au Centre Social durant les temps de permanences. Prenez- rendez-vous avec l'équipe Adultes/Familles !

PARTICIPEZ AU « JEU DES 10 MOTS » !

- **AILE** • (nom féminin) : Organes du vol chez les oiseaux, les chauves-souris, les insectes - Avoir des ailes = courir très vite. Voler de ses propres ailes = être indépendant. Avoir du plomb dans l'aile = être compromis. Battre de l'aile = ne pas bien marcher. 2. Partie charnue d'une volaille que l'on mange. 3. Grande nageoire pectorale : aile de raie. 4. Plans de sustentation d'un avion : aile libre, aile delta. Les ailes françaises = l'aviation française. 5. Châssis garnis de toile d'un moulin à vent. Au figuré : 1. Côté d'un bâtiment = l'aile droite du château. 2. Partie latérale d'une armée en ordre de bataille = flanc. 3. Sports : gauche et droite de l'attaque d'une équipe (opposé au centre). 4. Courant d'un groupe politique = l'aile gauche du parti. 5. Partie de la carrosserie enveloppant les roues d'une automobile. 6. Ailes du nez : moitiés inférieures des faces latérales du nez. 7. Botanique : petits pétales latéraux de la corolle des papilionacées.
- **BULLER** • (verbe) : Familier : ne rien faire, paresser, glander.
- **CHAMBRE A AIR** • (nom féminin) : enveloppe de caoutchouc gonflée d'air, partie intérieure d'un pneumatique.
- **ÉOLIEN, ÉOLIENNE** • (adjectif) : 1. Dû à l'action du vent : érosion éolienne. 2. Mû par le vent : pompe éolienne. 3. Du vent : l'énergie éolienne.
- **FRAGRANCE** • (nom féminin) : Parfum subtil, odeur agréable
- **INSUFFLER** • (verbe) : 1. Faire pénétrer par le souffle : Dieu insuffla la vie à sa créature. Inspirer (un sentiment). 2. Faire pénétrer (de l'air, un gaz) dans les poumons.
- **DÉCOLLER** • (verbe) : 1. verbe transitif direct = détacher (ce qui est collé), décoller un timbre. Oreilles décollées = écartées de la tête. Familier : s'en aller, partir, il ne décolle pas d'ici. 2. Se détacher de, skieur qui décolle du tremplin. Quitter le sol (avion) = s'envoler. — Au figuré : décoller de la réalité. Prendre son essor : économie qui décolle.
- **ALLURE** • (nom féminin) : 1. Vitesse de déplacement. Accélérer, ralentir l'allure. Rouler à toute allure. 2. Manière de se déplacer, se tenir, se comporter : il a une allure jeune. Avoir de l'allure = de la distinction. 3. Apparence générale : cette maison a une drôle d'allure. Sa robe a beaucoup d'allure = chic. 4. Au Québec : avoir de l'allure = être valable, acceptable, ça n'a pas d'allure = c'est nul.
- **FOEHN** • (nom masculin) : 1. Vent chaud et sec des Alpes suisses et autrichiennes. 2. En Suisse : Sèche-cheveux.
- **VAPOREUX, VAPOREUSE** • (adjectif) 1. Où la présence de la vapeur est sensible, voilé par des vapeurs = nébuleux. Des lointains vaporeux, aux contours incertains = flou. 2. Léger, fin et transparent, une robe de tulle vaporeux.

Jeu en famille

Des bulles géantes

Recette du mélange à bulles

Il vous faudra du liquide vaisselle, du sucre, de la farine de maïs (type Maïzena) et de l'eau.

Pour environ 1/2 litre

- ❖ 4 dl d'eau
- ❖ 1 dl de liquide vaisselle
- ❖ 3 CS de sucre semoule
- ❖ 1 CS de farine de maïs



Dans 1 petite partie de l'eau, diluez 1 cuillère à soupe de farine de maïs (Maïzena) et 3 cuillères à soupe de sucre en poudre. Ajouter les 10 cl de liquide vaisselle et le reste des 40 cl d'eau, sans remuer exagérément, pour éviter la formation de mousse.

Les ustensiles pour former des bulles de grande taille

Un entonnoir

Le goulot d'une bouteille en plastique, en laissant quelques centimètres.

Tremper le goulot dans le liquide et souffler par la partie évasée.

Utiliser un bouchon équipé d'une buse. Tremper la partie qui se visse, puis souffler par le haut de la buse. (Donne de belles bulles rondes).

Deux grands bâtons (faire le mélange dans un seau en augmentant les quantités)



Journal de bord
du confinement



CRÉER UN PARFUM D'AMBIANCE À LA LAVANDE



Il vous faut :

- Un flacon vide
- De l'eau chaude
- De l'alcool
- De l'huile essentielle de lavande

FABRICATION

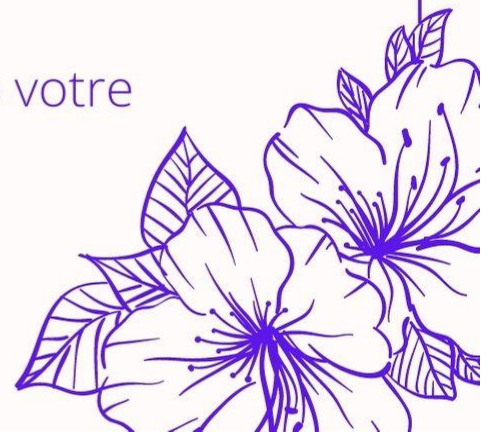
1. Versez 60 millilitres d'eau chaude dans un flacon.
2. Ajoutez 60 millilitres d'alcool.
3. Versez 25 gouttes de l'huile essentielle de lavande.
4. Mélangez et laissez diffuser dans votre maison.



**Fait maison : fabriquer un
parfum d'intérieur naturel et
sans toxiques**

consoglobe.com

Source



Mandala



Journal de bord
du confinement