

Des nouvelles du Centre

**Les guirlandes et les sapins ont trouvé leur place aux quatre coins du Centre,
comme un air de fêtes, un air d'hiver, un air de vacances aussi !**

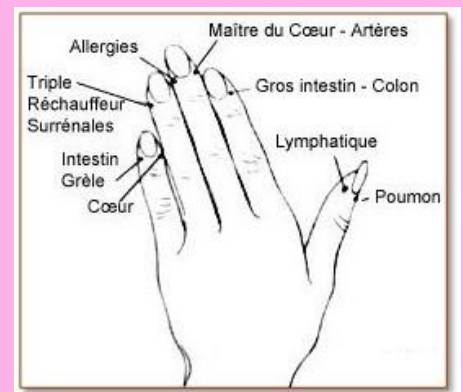
**Alors que 2020 touche presque à sa fin,
nous pouvons déjà imaginer 2021 en semant des graines de bon sens, des graines de joie, de
santé et d'amour pour soi, pour autrui et pour la Terre !
Sur ces mots, l'équipe du Centre espère vous revoir en forme pour relancer l'ensemble des
activités avec toutes vos idées et vos belles énergies.**

SANTÉ, ma belle santé... « bien démarrer votre journée »



**Alors, alors, avez-vous testé votre météo intérieure ?
Avez-vous remarqué des changements ?
Poursuivons si le cœur vous chante avec « le réveil des mains ».**

**Selon la médecine chinoise,
des lignes énergétiques parcourent le corps,
appelées MERIDIENS. Chacun de ces
méridiens est relié à un organe, comme le
montre le dessin.**



**Réveiller vos mains permet donc à l'énergie
vitale de circuler dans tout votre corps et par
la même occasion, faire du bien à vos
organes.**

**Je vous invite donc à frotter vos mains, l'une contre l'autre, paume contre paume...
comme si vous cherchiez à les réchauffer !**

**Pincez votre pouce entre l'index et le majeur et frottez-le en créant un mouvement
vers l'extérieur. Répétez 3 fois et poursuivez avec tous les autres doigts.**

Prenez un temps pour sentir...

**Profitez de la chaleur de vos mains pour la déposer où vous en ressentirez le
besoin... sur vos yeux, sur vos reins, sur votre cœur...**

Libre à vous de vous faire du bien !

**A présent laissez-vous porter,
vos mains sont pleines de ressources et d'idées.**

Nombres et Mémoire : suivez les consignes ci-dessous le tableau

Colonne rangées	1	2	3	4	5	6	7	8
A	485	340	571	115	134	109	357	782
B	233	226	272	129	807	470	247	728
C	375	986	126	981	359	826	184	777
D	592	107	278	110	623	753	127	318
E	973	674	716	429	226	593	103	826
F	582	247	111	873	836	367	196	550
G	133	290	955	962	538	438	119	112
H	113	129	651	544	130	180	226	479

- 1 - Éliminez les nombres multiples de 10 dans les colonnes paires
- 2 - Éliminez les nombres compris entre 125 et 135 dans les colonnes impaires
- 3 - Éliminez les nombres qui totalisent 17 quand on additionne leurs chiffres dans les rangées A-C-E-G
- 4 - Éliminez les nombres qui ont pour dizaine un 7 dans les rangées A-C-D-F-H
- 5 - Éliminez les nombres inférieurs à (19x6) dans les colonnes 1-2-3-6-7-8
- 6 - Éliminez les nombres qui totalisent 15 quand on additionne leurs chiffres dans les rangées B-D-E-F-G
- 7- Éliminez les nombres supérieurs à (121x8) dans les colonnes 2 et 4
- 8- Parmi les nombres qui vous restent, éliminez le plus petit et le plus grand dans la colonne 1, puis faites de même dans toutes les autres colonnes.
- 9- Si dans une rangée il ne vous reste plus qu'un seul nombre, éliminez-le.
- 10 - Relevez les 8 nombres restants et additionnez-les ; **Au total vous obtenez ...**



**Formez 2 noms d'animaux marins
avec 3 syllabes**

UL SE PE HE PO IC



Retrouvez 25 noms d'habitation cachés dans ce texte.

Le nom peut être à cheval sur deux mots.

Ne tenez pas compte des accents, par contre l'orthographe est parfaitement respectée.

Exemple : un gros ba**hut** terni = hutte

Le cottage était situé à plusieurs kilomètres du village le plus proche : on accédait secrètement à cette demeure tournée vers la mer. Dans la pièce principale, un gros bahut terni par les ans trônait au milieu d'une multitude d'objets de fer merveilleusement harmonisés au décor. Le seul tableau de cette pièce représentait trois bateaux dans l'attente d'un départ de course qui semblait agité. Deux fauteuils, l'un encombré d'un pyjama noir, l'autre d'un vieux châle tricoté, offraient un havre de paix au berger, propriétaire du lieu, ainsi qu'à son chat. Eaux-de-vie et liqueurs faites maison, parfaitement rangées sur un guéridon de chêne massif, auraient ravi l'hôte le plus exigeant. Un biologiste avisé n'aurait certainement pas manqué d'admirer l'herbier qui tapissait l'entrée meublée d'un unique porte-manteau où pendait un caban étioilé. Enfin, une minuscule chambre composée d'un lit et d'une armoire était elle aussi ornée de cartes postales venues du monde entier : une vue de Lima, sûrement, une de Tahiti, pittoresque ; une autre des temples incas, en relief, et même une de Kampala, cette capitale dont je vous laisse deviner à quel pays elle appartient. Malgré la convivialité du lieu, un mystère planait : en effet, le berger avait disparu, comme sur un coup de folie, sans même un mot élucidant son absence.

EXPRESSION, CREATIVITE... imaginons, à vos crayons !

J'entends la voix de Nadine nous souffler cette nouvelle proposition :

**« Moi,
j'ai toujours une petite chanson dans la tête,
que je fredonne quand je suis heureuse,
quand le soleil brille,
bref quand tout va bien ! »,
c'est ce que j'entends souvent !
Pas vous ?**



Parlez-nous de cette chansonnette qui vous accompagne...

Dites-nous dans quelles circonstances vous l'avez entendue la première fois...



Berceuse, comptine, chanson d'amour, je suis sûre que vous adorez la fredonner !

Nous avons envie de partager ce moment de bonheur.

Nous la chanterons avec vous quand nous nous retrouverons !

PROMIS

Souvenez-vous, il était question de « parfum » dans la première gazette.
Catherine K. s'est prise au jeu.



*Pas si froid ni si intense qu'auparavant certes, mais l'hiver est là !
Finies salades de crudités diverses et variées, pique-nique, barbecue. Il faut désormais des plats qui " tiennent au corps " comme on dit !
Raclette, poule au pot, fondue, tartiflette et tant d'autres sont fort appréciées et le pot-au-feu a aussi ses inconditionnels. C'est un plat convivial par excellence à partager avec la famille, les amis car c'est un plat de " bonne femme " !
Durant des heures, dans une imposante et haute " marmite " une multitude d'ingrédients cohabitent, baignent ensemble, mijotent, trempent, s'imbibent mutuellement !
Mes sens sont bien titillés et bien en éveil. Ils sont tous en alerte maximum !
Mes yeux bien écarquillés voient : de grosses bulles qui enflent, qui gonflent, qui ronronnent, qui explosent.
Il y en a des petites, des grosses, des plus blanches, des plus jaunes.
J'entends des " blop ", des " paf ", des " glurp " !
J'en prends plein les oreilles et les yeux et mon nez n'est pas en reste, mes papilles sont toutes excitées, énervées !
Pour arriver à ce plaisir intense de dégustation, cette jouissance gustative, le choix des ingrédients est primordial.
Les légumes tout d'abord. Légumes oubliés, légumes de saison comme : chou frisé, poireau, céleri, carotte, navet, rutabaga, panais, l'oignon piqué de ses clous de girofle, le bouquet garni composé de thym, laurier, sauge, romarin, origan pourquoi pas, gros sel, poivre en grains et pourquoi pas un morceau de potimarron, de butternut ?
Vous avez le choix. L'essentiel étant de se faire plaisir !
Côté viande, là aussi que choisir ? Joue de bœuf, macreuse, viandes dites " maigres ", paleron, plat de côte, tendron, viandes dites " grasses ", queue de bœuf, jarret, viandes dites " gélatineuses " sans oublier le fameux et indispensable os à moëlle !
Avec le bouillon, faites de la soupe.
Avec le restant de viande, s'il en reste, faites un parmentier ou faites selon l'humeur et la créativité du moment !
Dans le pot au feu rien ne se perd, tout se transforme !
Après la théorie, place à la pratique :*

" Bonne et longue dégustation ! "

Le 30/11/2020. Catherine K.

PARTAGEONS...espace libre d'expression, gourmandises !

Pensées pour nos enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants.

« ... Et surtout, surtout, disons à nos enfants qu'ils arrivent sur Terre quasiment au début d'une histoire et non pas à sa fin désenchantée. Ils en sont encore aux tous premiers chapitres d'une longue et fabuleuse épopée dont ils seront, non pas les rouages muets, mais au contraire, les inévitables auteurs.

Il faut qu'ils sachent que, ô merveille, ils ont UNE ŒUVRE, faite de mille œuvres, à accomplir, ensemble, avec leurs enfants et les enfants de leurs enfants. » ...

Extrait d'un texte d'Ariane Mnouchkine, Merci Louis-Marie G

Recette de pain d'épices

- 250g de miel
- 1/2 c. à c. d'anis en grains
- 1/2 c. à c. de cannelle en poudre
- 1/2 c. à c. de gingembre en poudre
- 1/2 c. à c. de clou de girofle en poudre
- 250g de farine de blé (T65 ou T80)
- 50g de poudre d'amande
- 10 cl de lait (vache ou soja)
- 1 oeuf
- 1 sachet de poudre à lever
- le zeste râpé d'une orange
- 1 pincée de sel



- Mélanger la farine, la poudre à lever et le sel.
- Chauffer le lait, le miel. Oter du feu dès le premier bouillon et verser bien chaud sur la farine. Remuer énergiquement.
- Incorporer les épices et le zeste d'orange puis l'œuf.
- Verser la pâte obtenue dans un moule à cake beurré.
- Enfourner th.5 / 6 et faire cuire environ 50 min.
- Démouler chaud et laisser refroidir.

Bon appétit !

Une image, un ressenti. Exprimez-vous ?



Une gazette 3 ?
Pourquoi pas... ?!

Partagez-nous vos textes autour de la chanson
qui trotte et qui danse dans votre tête
à l'adresse suivante stephanie.bressuire@csc79.org

Vos idées sont les bienvenues

une recette gourmande,
une lecture coup de cœur à partager
une chanson douce, une activité créatrice...
Partagez, vous êtes au bon endroit.

Prenons un bon bol d'air au cœur de cette joyeuse
gazette !
Bien à vous.