

« un Bol d'air », une Gazette pour garder le lien autrement.

Des nouvelles du Centre

Depuis quelques semaines, la fourmilière du CSC, bénévoles et salariés, s'est organisée pour maintenir les accueils suivants :

- soutien à la parentalité avec la **MAISON DES FAMILLES**,
- aide aux devoirs avec le **CLAS** et le **défi d'apprendre**,
- ateliers autour de la langue, accès aux droits et transport solidaire...

Alors que l'équipe a accueilli de nouvelles têtes,

Cosette prenant le poste de référente famille anciennement Marina,

et **Virginia** sur une mission socio-éducative, nous avons à **COEUR** de maintenir le **LIEN**.

L'idée d'une gazette est en train d'émerger s'appuyant sur les multiples talents des bénévoles.

Les visiteurs téléphoniques vont reprendre du service si ce n'est pas déjà fait...

Au menu de cette JOYEUSE GAZETTE :

des rubriques « **JEUX – ECRITURE – SANTE** » pour renforcer votre mémoire et faire appel à votre sensibilité ainsi que des invitations à prendre **SOIN** de soi et aussi des **PARTAGES** - des coups de **COEUR** - des suggestions...

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



Dès le réveil, je vous invite à prendre « votre Météo intérieure ».
Installez-vous confortablement sur une chaise ou au bord de votre lit,

- le dos bien droit
- les pieds bien en contact avec le sol
- les mains sur les cuisses.

Prenez un temps pour sentir votre assise et vos points d'appui.
Fermez vos yeux si vous le souhaitez.

A présent, portez votre attention sur votre respiration.
Inspirez...Expirez... Inspirez...Expirez ... Inspirez.... Expirez... !

Prenez un temps pour sentir ce qu'il se passe en vous, tensions ? douleurs ?

Des pieds à la tête, de la tête à vos pieds, imaginez que votre souffle se balade dans votre corps.

Vous pouvez profiter de ce temps « calme » pour vous envoyer de bonnes énergies de santé, là où vous en ressentez le besoin.

A présent détendu, vous pouvez tranquillement démarrer votre journée du bon pied.
A tester sans modération, avec le chant des oiseaux, une musique douce... !

Complétez cette histoire de pieds et de mains ...

« Serrons-nous la main ».

Parmi les mesures prises pour lutter contre l'épidémie du coronavirus, il est demandé de ne pas se serrer la
Cependant il est possible, et c'est recommandé, de se serrer les

Il ne faut donc plus tendre la main, ne plus faire des et des mains, seulement des appels du pied afin de garder les libres.

Si vous êtes à la tête d'une association et que vous vouliez vous retirer, impossible de la main. Certes, il reste la solution de vous faire sortir à coups de dans l'arrière-train mais ce n'est pas très élégant et l'on peut très vite en venir aux

Pour les amoureux qui ont le sur la main, il est illusoire de le donner, ni même de le partager. Les mariages vont tomber en désuétude car plus personne ne fera une démarche pour la main de l'être aimé.

Autre conséquence grave pour la démocratie : désormais la politique de la tendue est vouée à l'échec. Être pris la main dans le sera moins grave que de donner un de main.

Bien sûr, la main doit ignorer ce que fait la droite, même si elle a donné de l'argent de la à la main, il sera nécessaire de lui passer un savon.

C'est dans la tribulation qu'il convient d'être fort, l'épidémie génère un sentiment de peur. La solution ? S'en les mains et prendre son à deux mains, surtout en mains propres !

PS : ne pas oublier que 2 mains est un autre



« Enigme diabolique n°1 » : L'ESCARGOT GRIMPEUR

Un escargot veut grimper au sommet d'un mur de 10 mètres de haut, mais il se déplace d'une façon très particulière : pendant la journée, il monte de 3 mètres et durant la nuit il redescend de 2 mètres.

S'il commence son ascension un matin, combien de jours lui faudra-t-il pour accéder au sommet de ce mur ?

Un indice : 10 jours n'est pas la bonne réponse.



Trouver le mot commun que l'on peut associer aux 2 autres :

exemple: berger **étoile** polaire (étoile du berger, étoile polaire)

BERGER	étoile	POLAIRE	CHANSON		SECOURS
SECOURS		FORTUNE	CLIN		LYNX
DERNIER		BOUCHE	RAT		BŒUF
MER		ARMOIRE	PLOMB		ÉTERNEL
REPAS		SALADE	ESSAI		SABLE
TABLE		EIFFEL	POLNAREFF		SARDOU
COL		CHANT	PARISIEN		ARCACHON
ANGLAISE		PIQUE	CALENDRIER		CHANT
GRILLE		PARISIEN	DIPLOMATIQUE		CARTON
TÊTE		CERISE	AIR		BALAI

« Enigme diabolique n°2 » : LES CHAUSSETTES

Marc se lève de très bonne heure tous les matins. Il possède des chaussettes noires, blanches et des bleues ; seulement, comme il n'est pas très organisé, il les range en vrac dans un tiroir sans les mettre par paires. Or, ce matin, il n'y a plus de lumière dans sa maison et il ne parvient pas à distinguer les couleurs. Quel nombre minimum de chaussettes lui faut-il sortir pour être sûr qu'il en a bien deux de la même couleur ?

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

« Je ferme les yeux et je pense à un parfum que j'aime. Ce peut être un vrai parfum bien sûr, mais ça peut être celui d'un aliment, d'un lieu » au choix.
Puis je le décris dans un texte court pour le faire "sentir" aux lecteurs...

Premier tissage de lien accompli. **C'est à vous de jouer maintenant.**

Merci FRANCINE – NADINE – YANN pour vos suggestions.
Les réponses des exercices mémoire dans la prochaine gazette.

Vous pouvez nous partager vos textes autour du parfum à l'adresse suivante
stephanie.bressuire@csc79.org

Vos idées sont les bienvenues

une recette d'automne, 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.



