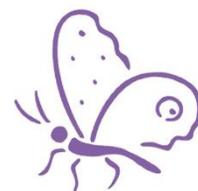




RAM



LE FLASH



Bonnes vacances !

N° 11
27 juillet 2020

Édito

Mesdames, Monsieur,

Faisant suite à l'annonce de la phase 3 du déconfinement du 22 juin dernier, les animations des relais ont repris en extérieur exclusivement. Elles se déroulent pendant le mois de juillet les mardis et vendredis au Parc du stade de Briis-sous-Forges et les mardis et jeudis au Parc des Thermes à Forges-les-Bains, sur inscription obligatoirement. Il est possible de rester pique-niquer.

Si vous travaillez au mois d'août, faites-nous le savoir, des matinées récréatives pourront être organisées.

Depuis lundi 20 juillet 20 :



Sauver des vies, protéger les plus vulnérables, réduire la circulation du virus : c'est de notre civisme dont dépend la santé de tous !

Claire et Sylvie, animatrices des relais

Rouleaux de saumon au crabe par Cathy D.

Très frais et agréable à déguster cet été !

Le crabe peut être remplacé par du thon, maquereau, colin, etc.

Recette pour 4 personnes :

4 poignées de mesclun, 8 tranches de saumon fumé ou truite fumée, 250 g de fromage frais, 300 gr de chair de tourteau, 16 brins de ciboulette, poivre, 4 càs d'huile neutre, 1 càs crème fraîche, 1 càs de vinaigre de cidre, 1 pincée de sel de Guérande.

- Égoutter la chair de crabe et l'émietter dans un bol. Ajouter le fromage et mélanger.

- Étaler cette pâte sur les tranches de saumon fumé. Placer quelques feuilles de mesclun sur l'une des deux extrémités. Rouler pour que les feuilles se retrouvent au centre du rouleau. Répartir dans les assiettes le mesclun restant, les rouleaux de poisson et parsemer de ciboulette. Poivrer légèrement. Puis préparer une vinaigrette en délayant, dans un bol, l'huile, la crème fraîche, le vinaigre et une pincée de sel. Server la vinaigrette à part.



Une tente express

Idéale cette tente cabane, l'été, pour jouer, se cacher, se reposer à l'ombre.

Matériel : 1 grand drap, 2 arbres (ou 2 supports) 1 ficelle, des pinces à linge, des cailloux. Tendre la ficelle entre 2 arbres à environ 1,20 m du sol. Plier le drap en 2 et l'étendre sur le fil, le maintenir en place avec les pinces à linge. Bloquer au sol les 2 pans de drap à l'aide de quelques pierres.



Yoga pour les enfants

Le yoga est une pratique idéale pour aider les enfants à se détendre, à se concentrer et à canaliser leur énergie.

Dans ce livre cartonné, les jeunes enfants découvriront avec l'adulte, leurs premières postures de yoga ludiques et simples à réaliser. Il s'agit d'imiter le crocodile, le lion, ...



Sur le lien ci-dessous, Delphine Bourdet, sophrologue et professeur de yoga, vous montre des postures de yoga ludiques et relaxantes que vous pouvez pratiquer avec les enfants.

<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>



Un poisson dans les vagues

Les petits poissons dans l'eau, nagent, nagent, nagent, nagent, nagent

Matériel : 2 feuilles de couleurs (dont 1 plus épaisse pour le fond), 1 feuille blanche, colle, ciseaux, feutres, crayons, peinture, gommettes.

Fabrication : sur la feuille blanche dessiner 1 poisson que l'enfant décorera. Le découper et le coller au milieu d'1 feuille colorée.

Pour créer les vagues, découper la dernière feuille dans sa longueur ou dans sa largeur selon la position du poisson. Faire sur toute la longueur des incisions des 3/4 de hauteur. Pour réaliser le mouvement des vagues, friser chaque découpe à l'aide de ciseaux (comme pour le ruban des cadeaux). Coller ces vagues en bas de la feuille colorée sans recouvrir complètement le poisson ; rectifier les découpes si nécessaire et proposer à l'enfant de décorer le fond.



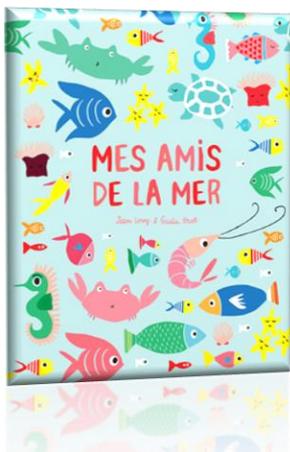
Recyclage des restes de savon proposé par Claire C.

On se demande souvent quoi faire de ces morceaux de savon qui traînent sur le bord des éviers et baignoires ! Voici comment les recycler ; cette astuce ne nécessite qu'un vieux collant ou mi bas en nylon et des restes de savon. Il suffit ensuite de déposer les morceaux de savon dans le collant, de bien le nouer et de l'accrocher au robinet du lavabo. Lorsque vous vous laverez les mains, le collant moussera au contact de l'eau. Plus esthétique que le collant, vous pouvez utiliser une ancienne pochette à bijoux en tissus.



Un album cartonné : Mes amis de la mer de Jean Leroy et Giulia Briel

L'école des loisirs – collection Titoumax 2018.



Aujourd'hui est un jour un peu extraordinaire : un grand goûter s'organise, tout au fond de la mer. Mais avant de débiter les festivités, il faut retrouver tous les invités. Vois-tu la tortue qui a les yeux fermés ? Distingues-tu le crabe à la carapace rosée ? Reconnais-tu l'anémone décoiffée ? As-tu repéré le poisson qui fait des bulles carrées ? Ouvre l'œil, et tu croiseras également un hippocampe à contre-courant, une étoile de mer très timide et une crevette amoureuse. Une fois tout ce beau monde rassemblé, l'ouverture du festin peut être déclarée. À moins qu'un invité mystère n'ait été oublié ? Retrouve-le afin qu'il puisse lui aussi se régaler... Et bon appétit les amis !
Cet album est disponible aux relais.

Relais assistants maternels Libellule et Papillon de la CCPL

Papillon

c.chabrier@cc-paysdelimours.fr

01 64 90 65 66

Libellule

s.tanari@cc-paysdelimours.fr

01 64 90 65 67

