

**CENTRE SOCIAL F.CHOPIN
LA SALVETAT SAINT GILLES**

**Bonjour à tous et à toutes
voici
QUELQUES MESSAGES « POUR VOUS »
extraits de vos courriels...
Merci beaucoup à vous pour ce partage
Bonne semaine
L'équipe du centre**



Message de Juliette



Il y a Florian mon petit-fils et 3 amies qui chantent pour le plaisir, mais là c'est pour tout le Personnel soignant et ceux qui donnent et se donnent.

>

Aujourd'hui une information, demain à 18h la chanson.....Bonne journée Juju

>

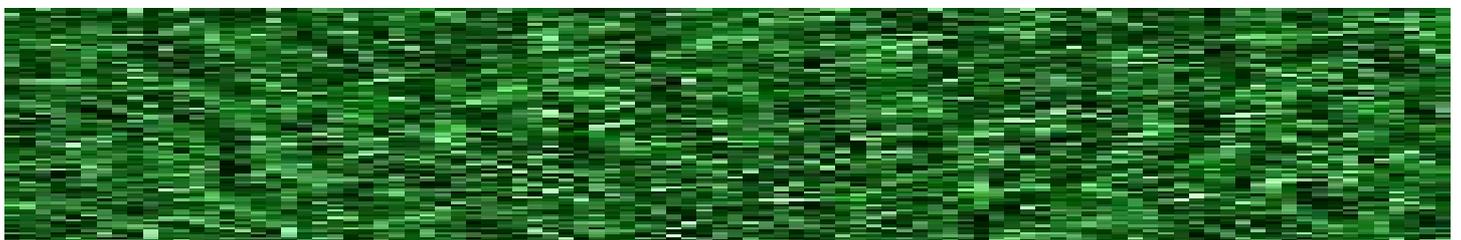
<https://youtu.be/MEvjsL0yf7E>

Mon petit-fils qui chante tous les soirs pour le personnel médical et tous ceux qui nous aident à garder notre bien être et confort.

Salut, beaucoup de travail aujourd'hui...On vient de finir à peine...

voici la vidéo du jour...énorme...

<https://www.facebook.com/christophe.deputis/videos/10216985613455935/>



Une création de Laetitia



Message de Nicole

Je t'envoie deux liens qui peuvent t'intéresser et que j'ai diffusé largement autour de moi.....

https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E&list=RDbM3mWlq4M8E&start_radio=1&t=2

<https://www.youtube.com/watch?v=qtlZ3BOxL3Q&list=RDbM3mWlq4M8E&index=5>

Bonne écoute. Bises



*Exercice de Cohérence Cardiaque
sur des sonorités méditatives*

Enigmes proposées par Yves

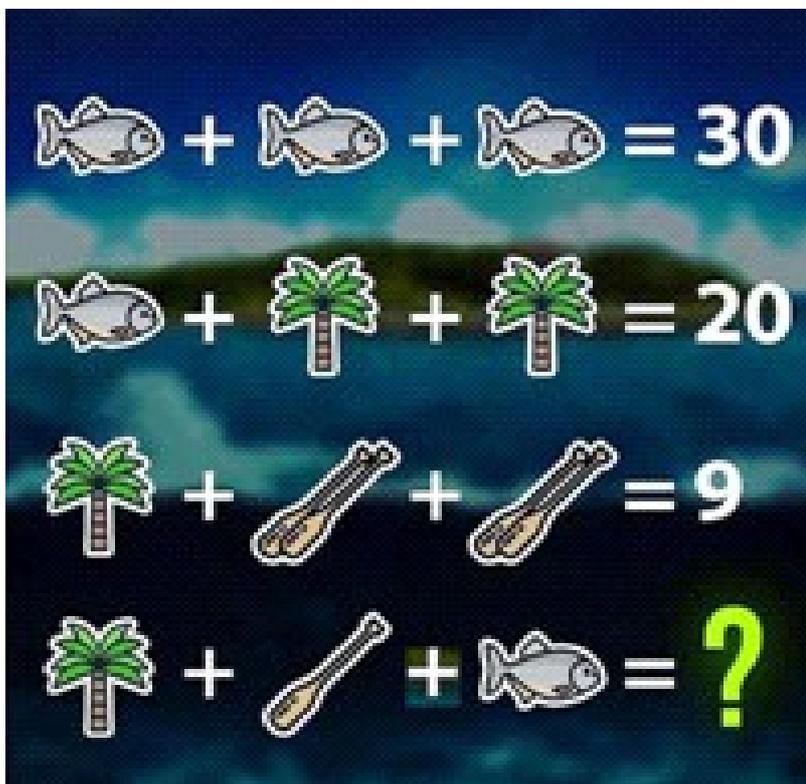
- les 9 billes.

Je possède 9 billes identiques : de même forme, de même volume,

Seule une d'entre elles est plus lourde.

Je possède une balance à plateau.

Comment, en 2 pesées, puis-je trouver la plus lourde.



Solutions en dernière page

Les poissons du 1er avril de Alban, Louane et Noé



Et si vous aviez envie d'une séance de Yoga

Aujourd'hui nous avons fait une séance de yoga en famille. Tout le monde a apprécié et nous souhaitons la faire partager ☐ ☐

Bises

Audrey Voici la deuxième séance de yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=CmjUr3tdspk>

5 vidéos pour pratiquer chez vous, à votre rythme !

- une méditation de pleine conscience
- un enchaînement de postures au sol
- un enchaînement de postures debout
- une séance de yin yoga
- une relaxation de fin de séance





un conte à la maison

Une histoire quotidienne
À 18h30

Du lundi au vendredi
En direct sur la page
Facebook : Audrey Bourden

Comment diversifier les activités des enfants en cette période de confinement ?

Audrey, raconte des histoires tous les soirs.

Elles s'inspire d'un album jeunesse ou d'un conte traditionnel pour créer du lien avec ceux qui écoutent et pour garder le sourire !

Chaussons aux pommes

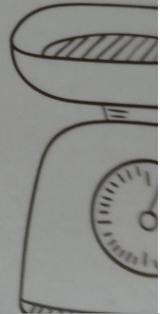
*Recette
à faire en famille*

INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 3 à 4 belles pommes
- 50 g de sucre

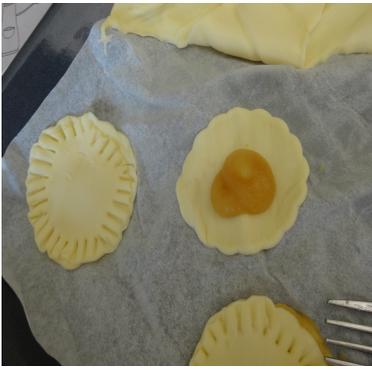


- au choix :
cannelle ou vanille
- 1 œuf battu
- cassonade pour la finition



Préparation :

- Préchauffer le four à 220°C
- Découper des cercles dans la pâte feuilletée
- Laver, éplucher et découper les pommes en morceaux, les mettre dans une casserole avec le sucre et la cannelle (ou la vanille) et laisser compoter à feux doux
- Badigeonner les bords des cercles de pâte feuilletée avec l'œuf battu, garnir le centre avec la compotée.
- Rabattre la pâte et bien souder les bords
- Dorer la surface du chausson avec l'œuf battu



- Saupoudrer de cassonade et enfourner pendant 25-30 minutes

L'astuce de Tamara

“ N'hésitez pas à changer de fruits ou à mélanger les pommes avec d'autres fruits comme des pruneaux, des prunes, des poires, des abricots, vous pouvez aussi ajouter de la crème fraîche, de la poudre d'amande, n'hésitez pas à garnir vos chaussons avec ce qu'il vous plaît ! ”

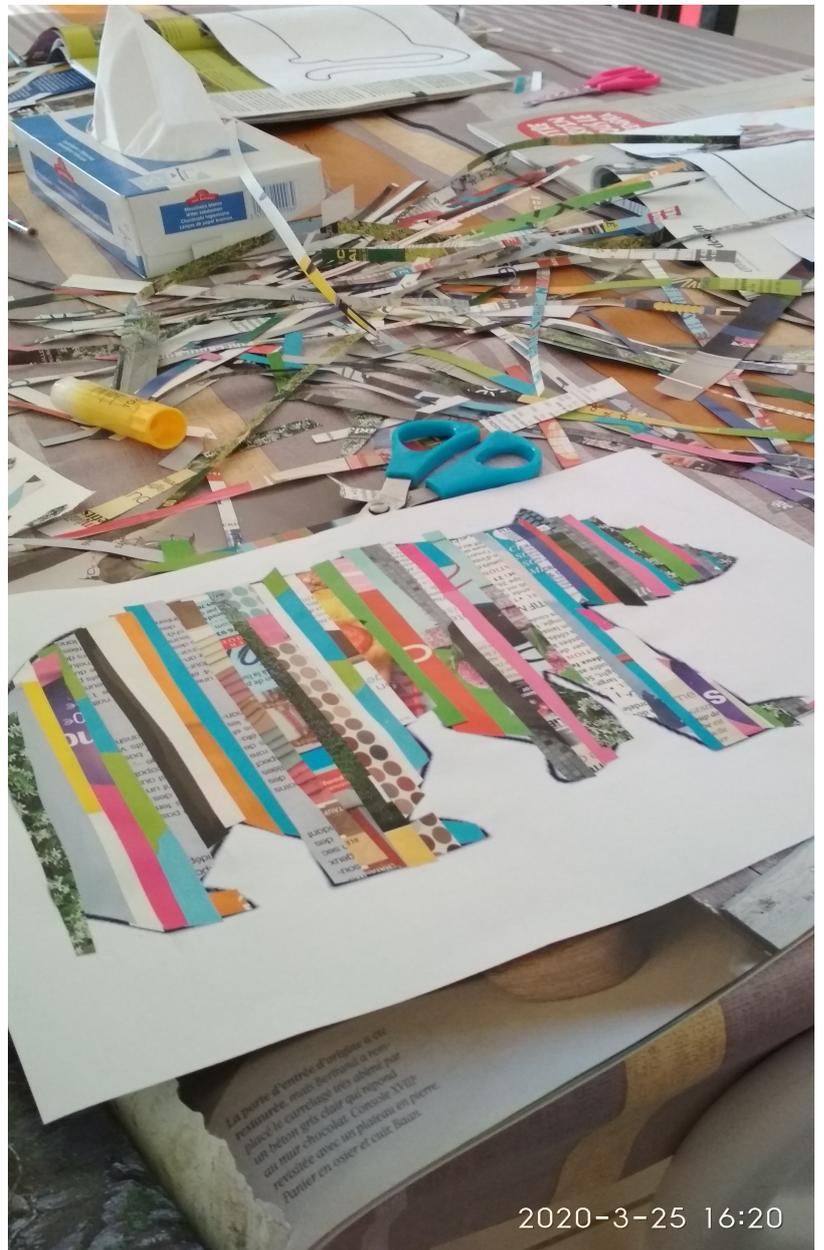
Les créations d'Alda et Zoé



2020-3-25 17:58



2020-3-25 15:20



2020-3-25 16:20

Solutions aux énigmes d'Yves

73 - les 9 billes

Première pesée:

- mettre 3 billes sur chacun des plateaux de la balance.

A) La balance reste en équilibre ? la bille la plus lourde se trouve dans le lot non pesé.

B) un des plateau s' abaisse ? la bille la plus lourde se trouve dans ce plateau.

Deuxième pesée:

-Prendre le lot de 3 billes le plus lourd,
mettre une bille sur chaque plateau ? si équilibre,
la bille non pesée est la plus lourde;
sinon c' est celle qui a fait pencher la balance.

76 - équation:

A - 3 Poissons = 30 donc: **1 poisson = 10**

B - 1 poisson + 2 palmiers = 20 donc: **1 palmier = 5**

C - 1 palmier + 4 pagaies = 9 donc **1 pagaie = 1**

D - 1 palmier (5) + 1 pagaie (1) + 1 poisson (10) = 16

Le point d' interrogation vaut 16

Sur la dernière équation, il n'y a qu'une seule pagaie et non une paire comme sur les précédentes.