

## INFOS UTILES ET INITIATIVES LOCALES

### DÉCONFINEMENT LUNDI 11 MAI

# NE RELACHONS RIEN !

La règle des «3M»

#### 1. MAINS



Se laver très régulièrement les mains

#### 2. MASQUE



Porter un masque

#### 3. MÈTRE



1 mètre de distance

**À PARTIR DU 12 MAI**

Les portes de la médiathèque resteront fermées encore pour un temps, mais, nous vous proposons les

**PRÊTS À EMPORTER**

Préparez la liste des documents\* que vous souhaitez emprunter en vérifiant leurs disponibilités sur notre site internet : [mediatheque.auterive-ville.fr](http://mediatheque.auterive-ville.fr)

**Réservez** Envoyez-nous la liste (titre et COTE) par mail : [mediatheque@auterive-ville.fr](mailto:mediatheque@auterive-ville.fr)

**Planifiez** Vous recevrez une réponse par mail avec votre RDV pour le samedi.

\* Certains des documents que vous avez réservés n'ont pu être trouvés : vous trouverez 2 suggestions de remplacement faites par vos bibliothécaires !

**Récupérez** Samedi, de 10h à 13h et de 14h à 17h selon l'heure planifiée

N'oubliez pas vos sacs !

**RETOURS :** Tous les retours de documents se feront dans la boîte de retour. Tout les livres respectent une période de quarantaine de 10 jours.

### LE CLIN D'ŒIL DE CAT

Notre artiste - intervenante en Sculpture sur Terre



La réouverture des écoles primaires d'Auterive aura lieu le jeudi 14 mai. Pour plus d'infos => [http://www.auterive31.fr/2020/05/07/rentree-scolaire-jeudi-14-mai/?fbclid=IwAR3LYxq\\_QR7akiPvfj5Atnu6uC24mdGSxeB3FjdITJy9G9P7R7POFluo0sQ](http://www.auterive31.fr/2020/05/07/rentree-scolaire-jeudi-14-mai/?fbclid=IwAR3LYxq_QR7akiPvfj5Atnu6uC24mdGSxeB3FjdITJy9G9P7R7POFluo0sQ)

### LA PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

**L'ÉQUIPE DU CENTRE SOCIAL SE MOBILISE POUR GARDER LE LIEN AVEC SES ADHÉRENT.E.S**

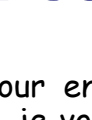
**LE CONFINEMENT NOUS RAPPELLE COMBIEN ON A BESOIN LES UN.E.S DES AUTRES.**

VOUS SOUHAITEZ ÊTRE CONTACTÉ.E, DONNER DE VOS NOUVELLES, NOUS FAIRE PART DE VOS IDÉES POUR PASSER LE TEMPS...

**N'HÉSITEZ PAS À APPELER NADIA AU 06 72 65 14 07**

**Du lundi au vendredi de 14h00 à 16h00**

*Nous ne disposons que d'une seule ligne. Si elle est occupée, laissez un message avec vos noms et coordonnées.*



**NOUS PENSONS À VOUS.**

### L'INSTANT SOPHRO...

Cette semaine, pour enrichir et pour varier les plaisirs, je vous propose une technique de sophrologie caycedienne qui va permettre aux personnes qui vont la faire d'activer le corps par des étirements et de s'entraîner à la concentration. Cette pratique est à la portée de toutes et de tous, de 7 à 77 ans!

Je l'appelle: l'hémi-corps et la contemplation.

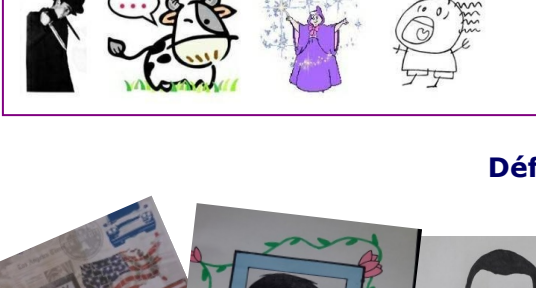
**Marie-Claire Daguerre**

<https://centresocialauterive.fr/wp-content/uploads/audio/sophro-200512.mp3>

### L'ESPACE JEUNES

Défi n°7 : Rébus

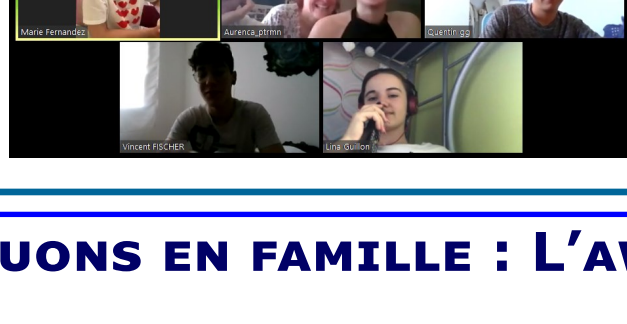
Saurez-vous les décrypter ? (solutions dans la Bulle n°6)



Défi n°8 : Dessins



Défi n°9 : Défi capilaire



### JOUONS EN FAMILLE : L'AWALÉ

Jeu - A partir de 5 ans

L'Awalé est un jeu d'origine africaine. C'est un jeu stratégique où il faut récolter le plus de graines. Voici les règles du jeu sachant qu'il existe de nombreuses façons d'y jouer.

- Nombre de joueurs : 2

Règle du jeu Awale :

L'awalé se joue soit sur une planche de bois creusée, ou dans le sable. Le plateau de jeu consiste à avoir 6 cases face à face dans chacune desquelles on mettra 4 graines (ou billes, pions, cailloux, coquillages, ou même des bouts de papier).

On peut l'acheter tout fait ou se le construire comme dans cet exemple : [awalé avec une boîte d'œufs](#) :



L'important dans ce jeu, c'est la stratégie !

Les joueurs sont l'un en face de l'autre, avec une rangée devant chaque joueur. Cette rangée sera son camp. On choisit un sens de rotation qui vaudra pour toute la partie. On choisit également un joueur qui commencera la partie.

Un tour se joue de la façon suivante : le premier joueur prend toutes les graines d'un des trous de son camp puis il les égrène (une graine dans chaque trou après celui où il a récupéré les graines) dans toutes les cases qui suivent sur sa rangée puis sur celle de son adversaire suivant le sens de rotation.

Si sa dernière graine tombe dans un trou du camp adverse et qu'il y a maintenant deux ou trois graines dans ce trou, le joueur récupère ces deux ou trois graines et les met de côté. Ensuite il regarde la case précédente : si elle est dans le camp adverse et contient deux ou trois graines, il récupère ces graines, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il arrive à son camp ou jusqu'à ce qu'il y ait un nombre de graines différent de deux ou trois.

Le but du jeu est d'avoir récupéré le plus de graines à la fin de la partie.

On ne saute pas de case lorsqu'on égrène sauf lorsqu'on a douze graines ou plus, c'est-à-dire qu'on fait un tour complet : on ne remplit pas la case dans laquelle on vient de prendre les graines.

Il faut « nourrir » l'adversaire, c'est-à-dire que, quand celui-ci n'a plus de graines, il faut absolument jouer un coup qui lui permette de rejouer ensuite. Si ce n'est pas possible, la partie s'arrête et le joueur qui allait jouer capture les graines restantes.

Si un coup devait prendre toutes les graines adverses, alors le coup peut être joué, mais aucune capture n'est faite : il ne faut pas « affamer » l'adversaire.

La partie s'arrête quand un des joueurs a capturé au moins 25 graines (soit plus de la moitié), quand il n'est plus possible de capturer d'autres graines ou quand l'un des joueurs n'a plus de graines dans son camp sans qu'il soit possible à son adversaire de le nourrir (fin par famine, toutes les graines restantes vont à celui qui peut encore jouer).

### C'EST FAIT MAISON

...PROPOSÉ PAR CINDY

#### DES DESHERBANTS NATURELS A VAPORISER

Avec du vinaigre blanc :

- 1 litre de vinaigre blanc
- 2 cuillères à café de liquide vaisselle

Ou

- 1 litre de vinaigre blanc
- 2 à 3 cuillères à café de sel fin

Ou

- 5 litres d'eau
- 200ml de vinaigre blanc
- 1kg de gros sel

### 1 RECETTE ET 1 ACTIVITÉ POUR LES PLUS JEUNES...

... PROPOSÉES PAR MANON, ANIMATIONS FAMILIALES

#### Crème dessert au chocolat

Ingrédients :

- 90 g de chocolat noir
- 2 œufs
- 15 g de cacao en poudre
- 70 g de sucre
- 50 cl de lait
- 1 cuillère à café de maïzena



Préparation : (pour 4 à 6 ramequins)

- Mixer le chocolat noir ou le faire fondre.
- Dans un saladier, mélanger le sucre et le cacao en poudre. Ajouter le chocolat mixé (ou fondu), le lait, le cacao et 1 cuillère à café de maïzena. Puis ajouter enfin le lait.
- Verser le mélange dans une casserole et laissez cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes afin qu'il s'épaississe.
- Verser ensuite la préparation dans des ramequins.
- Placer au frais et déguster.

#### Fabrication d'une Flûte de Pan

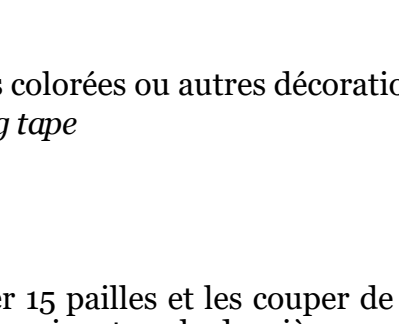
Matériel :

- 15 pailles
- De la colle
- Du fil
- Des plumes colorées ou autres décorations
- Du masking tape

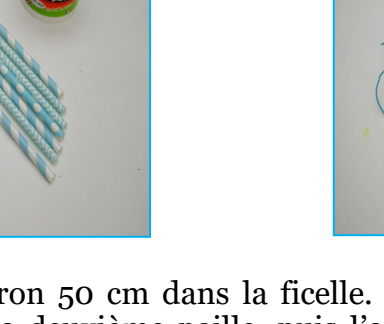


Réalisation :

- Sélectionner 15 pailles et les couper de la manière suivante : la première à 10 cm, puis rajouter 0,5 cm pour les suivantes : la deuxième mesurera 10,5 cm, la troisième 11 cm, la quatrième 11,5 cm, la cinquième 12 cm etc... et ainsi de suite jusqu'à la quinzième qui mesurera 17 cm.
- Coller les pailles les unes contre les autres en plaçant de la colle entre chaque paille. Laisser sécher



- Couper une longueur d'environ 50 cm dans la ficelle. Coller une extrémité de la longueur de ficelle entre la première et la deuxième paille, puis l'autre extrémité entre l'avant dernière et dernière paille.
- Coller les plumes par-dessus la ficelle. Laisser sécher pour que la colle prenne.
- Consolider et finaliser la flûte de Pan en enroulant 2 longueurs de masking tape autour des pailles.



### A très bientôt... et d'ici là, restez chez vous !

Centre Social « Le Foyer d'Auterive » - 1 place du Maréchal Leclerc - 31190 AUTERIVE

Quartier Saint Paul - près de la Mairie

Tél. : 05 61 50 77 94 - [lefoyer.accueil@laposte.net](mailto:lefoyer.accueil@laposte.net) - <https://centresocialauterive.fr>