

La Bavarde des Nounous



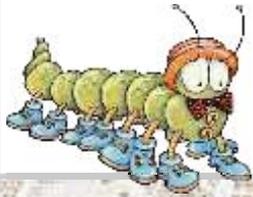
Réalisée par
Sylvie B.
Et le Relais

Au mois de MARS
les ateliers du Relais porteront sur le
thème : **INTERGENERATION**
DES RACINES POUR MIEUX
S'ENVOLER



Page 2 : INTERGENERATIONNEL : l'importance des liens entre les jeunes et leurs aînés écrit par Sylvie.

Si 74,7% des grands-parents déclarent entretenir **UNE RELATION COMPLICE ET LUDIQUE** avec leurs petits enfants, 41,9% jugent ne pas les voir suffisamment.



*Manque de temps ? Eloignement géographique ?
Différent familial ?*



De nombreuses raisons peuvent être évoquées. Pourtant, les grands-parents jouent un rôle d'une importance capitale au sein de la famille, imposant certaines valeurs essentielles, comme le respect de l'autorité ou la confiance.

Pour les grands-parents, c'est l'occasion de transmettre leur savoir-faire, de raconter leurs souvenirs de vie ou encore de leur donner le goût à des activités. Ils peuvent ainsi transmettre **L'HONNÊTÉTÉ OU ENCORE LA TOLÉRANCE.**

Se sentant parfois éloignés de leurs petits-enfants, 35,9% des grands-parents **déclarent avoir déménagé** pour se rapprocher géographiquement d'eux.

Ils sont également nombreux à investir d'autres canaux pour faire perdurer leurs liens, ils se forment aux outils informatiques pour pouvoir communiquer davantage avec les plus jeunes (nouvelles technologies, téléphone portable = appels téléphoniques et sms) et réseaux sociaux.

59,5% des seniors reconnaissent que les nouvelles technologies leurs permettent d'entretenir un contact régulier avec leurs petits enfants.

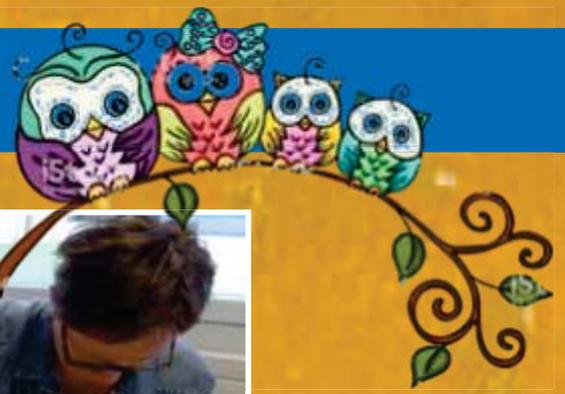
Ils misent également sur les activités communes, comme les activités culturelles.

Une relation se crée également avec les étudiants et des seniors en quête d'animations culturelles. Une manière de développer la vie sociale des aînés dans les établissements de favoriser la transmission entre les générations et de développer une complicité entre étudiants et seniors.



Autre canal exploitable, la cohabitation intergénérationnelle qui permet aux seniors d'accueillir chez eux ou en résidence des étudiants.

Un concept qui se développe de plus en plus.



LES BIENFAITS DU MIXE INTERGÉNÉRATIONNEL POUR LA PERSONNE ÂGÉE

Il est en effet très bénéfique pour une personne âgée d'être en contact avec des enfants. Dans un premier temps, cela lui permet de renouer des liens humains, et d'échanger. La joie naturelle des plus jeunes a un effet positif sur l'humeur, **il est difficile de rester insensible au sourire d'un petit.**

En outre, participer aux jeux oblige à reprendre une activité physique de manière presque inconsciente. Les conséquences positives physiques s'accompagnent d'améliorations neurosensorielles et cognitives : le simple fait de répondre aux multiples questions ou sollicitations des bambins permet au cerveau d'exercer une activité enrichissante.



Leur présence fait revenir les souvenirs de notre propre enfance, et donne l'envie de raconter des histoires, ce qui est un très bon exercice de mémoire.



LES AVANTAGES POUR UN ENFANT D'ÊTRE AU CONTACT DE PERSONNES ÂGÉES.

Les bienfaits d'une telle initiative sont nombreux aussi pour un enfant. Il trouvera en une personne âgée **quelqu'un qui a le temps et la patience de l'écouter, de prendre du temps pour lui.** C'est une expérience qui aide donc à l'épanouissement psychologique et à la valorisation sociologique d'un petit.

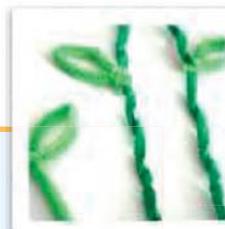
Souvent, il sortira plus apaisé d'un moment partagé avec ses aînés, qui eux au contraire sont revigorés par cette expérience.

« On a souvent observé qu'enfants et personnes âgées fonctionnent comme des vases communicants, au contact les uns des autres, explique Marie-Jeanne Galtier, directrice d'une crèche intergénérationnelle. Les personnes âgées ont un regain de présence et d'énergie, montrent l'envie de faire des efforts, tandis que les enfants, même les plus turbulents, s'apaisent et se calment à leur contact. »





BOUQUET DE FLEURS POMPONS :



Matériel nécessaire :

- Des tiges de fleuriste
- De fils chenilles de couleur verte (2 tons différents)
- Un kit à fabriquer des pompons, des cercles creux coupés dans du carton
- De la laine - des ciseaux
- de la colle

→ Entortiller un fil chenille autour de chaque tige de fleuriste (autant de tiges que de fleurs souhaitées) Les tiges de fleuriste donnent de la tenue au bouquet.

→ Avec un fil chenille d'un autre vert, créer des feuilles et les fixer sur les tiges à mi-hauteur ou au 2/3 haut.

→ Créer autant de pompons que souhaité.

→ Mettre dans un joli vase décoré par les petites mains.



Le dessin pour Mamie



J'AI VU L'HIRONDELLE

J'ai vu l'hirondelle? Qui jazzait des ailes
Ell' s'est cachée sur un'branche? Nous l'attraperons dimanche

J'AI DESCENDU DANS MON JARDIN

(GENTIL COQUELICOT)

J'ai descendu dans mon jardin (bis)

Pour y cueillir du romarin.
Gentil coq'licot, Mesdames.
Gentil coq'licot nouveau.

Pour y cueillir du romarin (bis)
J'n'en avais pas cueilli trois brins :
Gentil coq'licot, Mesdames.
Gentil coq'licot nouveau.
J'n'en avais pas cueilli trois brins,
(bis)

Qu'un rossignol vint sur ma main :
Gentil coq'licot, Mesdames.
Gentil coq'licot nouveau.
Qu'un rossignol vint sur ma main,

(bis)

Il me dit trois mots en latin :
Gentil coq'licot, Mesdames.
Gentil coq'licot nouveau.

Il me dit trois mots en latin, (bis)
Que les hommes ne valent rien :
Gentil coq'licot, Mesdames.
Gentil coq'licot nouveau.
Que les hommes ne valent rien, (bis)
Et les garçons encor bien moins :
Gentil coq'licot, Mesdames.
Gentil coq'licot nouveau.
Et les garçons encor bien moins, (bis)
Des dames il ne me dit rien :
Gentil coq'licot, Mesdames.
Gentil coq'licot nouveau.

Des dames il ne me dit rien, (bis)
Mais des d'moiselles beaucoup de bien :
Gentil coq'licot, Mesdames.
Gentil coq'licot nouveau.

Au clair de la lune

(pour le printemps)

Au clair de la lune
Mon ami Pierrot
Prête-moi ta plume
Pour écrire sur l'eau
Au clair de la lune
Le printemps est là
Ma seule fortune
C'est d'être avec toi
Le printemps arrive
Le froid est passé
Et sur notre rive
Les fleurs vont pousser
Pierre mon ami Pierre
Les fleurs ont poussé
Et la jardinière
Fait de gros bouquets

LA JACINTHE

La jacinthe se dresse
Droite comme un bâton
Qui sent fort le bonbon
Elle est un sucre d'orge
Piqué de mille fleurs
Qui plait au rouge-gorge
Et aux papillons joueurs

ANIMATIONS ENFANTS À LA DÉCOUVERTE DES FORÊTS

MERCREDI 18 MARS 2020

INFORMATIONS AU 06 83 76 70 47 | ACCÈS LIBRE & GRATUIT | 9h30-12h30
13h30 - 17h00

SALLE BARBAREU
46, RUE DU CAILLEAU - 17570 SAINT-AGUSTIN

WWW.JOURNEE-INTERNATIONALE-DES-FORETS.FR

Les ateliers seront proposés en libre accès
en quasi autonomie aux enfants
et leur accompagnateur

- un jeu type « roue de la fortune » avec des questions thématiques autour de la forêt
- un atelier de construction de nichoirs à mésange (par le service ENS de la CARA)
- un espace land art pour concevoir des cartes postales avec des matériaux pris en forêt (carte adhésive)
- un espace dessin des animaux de la forêt à l'aide de modèle
- un atelier animé par un agent de l'ONF pour apprendre à faire la différence entre les bois des chevreuils, cerfs...savoir leur âge, etc.
- 5 ateliers (chamboule tout, quizz - film, reconnaissance des empreintes, puzzle, jeu de détermination des habitats - animaux - nourriture) que les enfants doivent faire munis d'un petit carnet réponse



**TUILES
AUX
AMANDES**

Préparation :

Étape 1 : Préchauffez le four (180°C). Dans une terrine, battez le sucre en poudre, le sel et les blancs d'œufs.

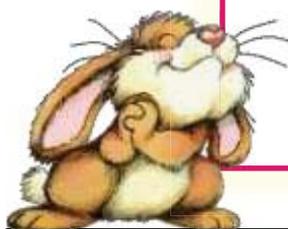
Étape 2 : Puis incorporez, tout en continuant à battre, la farine tombant en pluie, le jaune d'œuf et le sucre.

Étape 3 : A l'aide d'une cuillère à café, réalisez des petits ronds de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez-les ensuite d'amandes effilées.

Étape 4 : Enfourez pendant 7 à 8 min. Puis sortez les tuiles du four, **laissez-les refroidir sur un rouleau à pâtisserie pour qu'elles prennent leur forme si caractéristiques.**

Ingrédients

- 3 blancs d'œufs
- 1 jaune d'œuf
- 40 g de farine
- 200 g de sucre poudre
- 100 g d'amandes effilées
- 1 pincée de sel



LES ŒUFS MIMOSA comme les œufs mayo sont typiques de la cuisine française et plus précisément parisienne. Leur première trace date du XIII siècle en Andalousie. C'est donc une recette qui nous vient du Moyen-Âge ! La cuisine française peut aussi être rapide et sans prétention avec tous les plats traditionnels de grand-mère, la cuisine paysanne ou les entrées vites faites mais si bonnes !



**Ingrédients pour 1 personne
ou 4 mini-portions**

2 œufs ; 1 cuillère à soupe
de mayonnaise

Faire cuire des œufs durs. Le truc c'est de faire un départ à l'eau froide puis de compter 10 minutes à partir du moment où l'eau bout. Le départ à l'eau froide évite le choc thermique et parfois la fissure des coquilles. Les laisser refroidir, les écaler et les couper en deux.

Mettre trois demi jaunes d'œufs dans un petit bol avec une cuillère à soupe de mayonnaise. Conserver le demi jaune d'œuf supplémentaire pour faire le "mimosa".

Mélanger la mayonnaise avec les 3 demi jaunes pour faire une crème.

Remplir les quatre demi blancs d'œufs durs vidés avec un quart de la préparation.

Poser le demi jaune d'œuf dur dans une petite passoire et à l'aide d'une cuillère écraser au-dessus des demi blancs remplis, cela donnera cette poudre de jaune si typique aux œufs mimosa. Tenir au frais jusqu'au moment de servir.



CARRÉS AUX POMMES-CITRON

Un gâteau dense, moelleux et plein de saveurs. Fourré aux pommes caramélisées et parfumé au citron. C'est un gâteau qui tient au corps à mi-chemin entre un cake et un fondant, le goût en est délicieux. Si on veut un dessert plus gonflé on peut ajouter un sachet de levure chimique, toutefois cela modifie un peu la saveur.



POUR LE CARAMEL

- 100 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre demi-sel

POUR LE GÂTEAU

- 1 kg de pommes ;
- 450 g de farine
- 200 g de beurre
- 4 œufs
- 250g de sucre en poudre



Préparation :

1- Peler les pommes et ôter les trognons puis les couper en cubes.

2- Verser 100 g de sucre en poudre dans une sauteuse ou un wok, ajouter une cuillère à soupe d'eau et faire chauffer à feu vif.

3- Quand le sucre a entièrement fondu et commence à prendre

une couleur dorée mélanger les ingrédients secs. Cette opération permet d'affiner la farine et d'éviter les grumeaux comme si on la passait au tamis.

7- Préchauffer le four au th. 6 (180°C). Casser les œufs entiers au centre du mélange farine/sucre.

8- Faire fondre le beurre et y verser 4 gouttes d'huile essentielle de citron et si vous n'en avez pas le zeste d'un citron non traité.

9- Verser le beurre fondu/huile essentielle dans le cul de poule.

10- Bien mélanger les ingrédients pour obtenir une pâte dense.

11- Verser les pommes légèrement confites et leur jus sur la pâte et bien mélanger le tout.

12- Déposer une feuille de papier sulfurisé sur un moule rectangulaire en métal.

13- Étaler l'appareil uniformément et tasser bien pour égaliser la surface du gâteau.

14- Enfourner pour une heure, puis sortir du four et laisser refroidir.

15- Lorsque le gâteau est froid, le couper en carrés et saupoudrer d'une cuillère à soupe de sucre glace, c'est facultatif mais c'est plus joli !

une couleur dorée ajouter le beurre.

4- Verser les cubes de pommes quand le beurre a fondu et en laissant sur feu vif, remuer de temps en temps avec une spatule en bois.

5- Laisser cuire environ 20 minutes en retournant souvent les pommes, elles vont rendre pas mal d'eau, c'est normal et l'on conserve ce jus des fruits. Arrêter la cuisson quand elles sont au 3/4 cuites et un peu dorées.

6- Dans un saladier ou un cul de poule verser la farine et le





Je t'ai fait d'abord
Un joli dessin
Sur du papier de soie
Festons et falbalas
Mais le vent l'a emporté
Je t'ai fait aussi

Un joli bouquet
Deux roses
et trois œillets
Et quatre myosotis
Mais le vent les a emporté...
Alors j'ai fait

Dans mon cœur si petit
Une chanson, Mamie
Ecoute-là
Elle chante pour toi
La si do ré mi !



Ma prime Rénov' Nouveau dispositif 2020

Maprimerenov' fusionne le crédit d'impôt transition énergétique et les aides de l'Anah pour la rénovation énergétique. Les ménages modestes et très modestes peuvent en bénéficier.



Type de travaux	Maprimerenov revenus très modeste (€)	Maprimerenov revenus modeste (€)
PAC Géothermique / Chaudière à granulés	10 000 €	8 000 €
Chaudière à bûches / Chauffage solaire	8 000 €	6 500 €
PAC Air-Eau	4 000 €	3 000 €
Poêle à granulés	3 000 €	2 500€
Chaudière gaz très haute performance	1 200 €	800€
Isolation des murs -Par l'extérieur -Par l'intérieur	100€/m ² 25€/m ²	75€/m ² 20€/m ²
Isolation des parois vitrées	100€/équipement	80€/équipement
Isolation des rampants / plafonds de combles	25€/m ²	20€/m ²

Testez votre éligibilité sur le site www.maprimerenov.gouv.fr

Le dossier est à déposer **avant de signer** le devis de l'entreprise RGE (<https://www.faire.fr/trouvez-un-professionnel>).

Contactez votre Espace Info Energie afin d'obtenir plus d'informations :
Valentine Bizet – 05.46.22.19.36

