



JOURNAL

DERNIER DE 2020

Toujours présent en ce dernier jour de l'année

LA VOIX DU CENTRE SOCIAL

Ca y est, les enfants sont en vacance, soit à la maison soit à l'accueil de loisirs.

Ca y est ou bientôt, les actifs auront quelques jours de vacances.

Ca y est, certains ont pris la route pour rejoindre leur famille, d'autres ne le feront pas cette année.

Le rythme change dans nos foyers ou dans notre quartier.

Chacun s'adapte à cet étranger qui s'est invité dans notre vie depuis le début 2020.

Tentons de l'éloigner de nous tous, restons vigilants.

La ville vous transmet avec ce journal ses recommandations.

Elle vous invite aussi à découvrir les décorations de Noël tous les soirs avant le couvre-feu de 20h.



Le Centre social est une association agréée par la CAF et conventionnée avec la ville, le département, la CAF. Ces partenaires financiers nous demandent de revoir notre projet avec vous les adhérents et les habitants de St Eloi, Beauregard et Lafond.

La covid19 ne nous a pas permis de vous rencontrer, du coup nous vous avons transmis une enquête par mail. N'oubliez pas de nous donner votre avis avant le 8 janvier 2021.

Le centre social est pour vous, avec vous et par vous.



APRES LES CONGES , le 4 janvier 2021
Les portes du centre social s'ouvrent sur 2021.



Nous serons tout de même contraints par le protocole sanitaire Covid 19.
Nous vous informerons des changements si toutefois, il y en a.

Le centre social prend ses congés !!

A bientôt en 2021 !



VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER

PAR TELEPHONE **05 46 34 33 11**
le mardi 22 décembre 9h à 12h
le mercredi 23 décembre 9h à 12h

Par mail : st-eloi-beauregard.cs@wanadoo.fr

Site : <https://steloibeaugard.centres-sociaux.fr/>

Facebook du centre social :
<https://www.facebook.com/Centre-social-Saint-Eloi-Beauregard>

Petit exercice de fin d'année proposé par Hélène G, animatrice bénévole de l'atelier Mémoire



Respiration Gestuelle

Dehors ou devant une fenêtre ouverte, bien stable sur vos deux jambes écartées, ouvrir les bras en inspirant un grand bol d'air, (penser que vous êtes l'homme (ou la femme de Vitruve) rester ainsi une ou deux secondes puis refermer les bras en expirant lentement- (Le faire deux ou trois fois) –

Et maintenant gauche/droite (la latéralisation)

1/ Avancer votre pied gauche (son talon est au niveau des orteils de celui de droite) et votre main droite va venir se poser sur votre genou gauche (trois fois)

2/ Maintenant le contraire, c'est le pied droit qui avance et la main gauche qui vient se poser sur le genou droit (trois fois)

3/ Vous faites la même chose, en alternant à chaque fois (faites cela lentement pour ne pas vous tromper, cela donne : Pied gauche en avant, main droite sur genou gauche) trois fois « droit « « gauche « « droit)

Pour les personnes qui ont peur de tomber, coller votre dos contre un mur, ou s'asseoir sur une chaise

Petite recette de l'association iC cuisine et conserves.

Le pain d'épices pour 4 personnes

500g de farine

1 pincée de sel

300g de sucre

Ecorce (zeste) d'orange ou de citron (sans le blanc qui est amer)

Quelques cuillères de confiture

Noix et noisettes

Epices : cannelle, clou de girofle écrasé, anis

2 verres d'eau chaude

2 cuillères à café de bicarbonate de soude

6 cuillères à soupe de miel



Faire un puits avec la farine, le sel, le bicarbonate et le sucre

Faire fondre le miel avec l'eau chaude, verser sur la farine et remuer en ajoutant différents ingrédients de votre choix

La pâte forme alors un ruban. Laisser reposer une heure puis versez dans les moules beurrés et farinés. Faire cuire une heure à four moyen. Ce pain d'épice se conserve plusieurs semaines au sec et reste délicieux.

Une petite blague



ILLUMINATION DE FIN D'ANNEE DANS UNE VILLE DE BRETAGNE



LAISSONS 2020 S'ENVOLER, SE RETIRER !