

Journal du "bonfinement"



Spécial fêtes



Merci pour vos retours au sujet des envois de ce Journal du Bonfinement. Quelques ateliers ont repris, et continueront en janvier, places limitées, geste barrière appropriés, mais ambiance retrouvée!

Merci de la confiance que vous mettez en l'association pour organiser au mieux cette année!

Confinement levé, couvre-feu instauré, confinés ou pas Noël reste Noël. Chacun mettra derrière ce qu'il y entend ... Chocolat, vin chaud, pain d'épice, cheminée ...

Voici quelques recettes et outils pour impressionner cet hiver!

* Bonne lecture *



Association Les Enchanteuses
31 rue du Cormier - 17100 Saintes
contact@les-enchanteuses.fr

Marion Rocher 06 64 00 71 25

JANVIER						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
			Mémoire 10h30			
Jeu théâtral 16h30	Gym					
11	12	13	14	15	16	17
		Rando 9h30	gest° douleur 11h			
Relax 15h	Gym		Gr de parole 17h30			
18	19	20	21	22	23	24
Nutrition 15h			Mémoire 10h30			
Jeu théâtral	Gym					
25	26	27	28	29	30	31
	Gym					
	Assemblée Générale					

FEVRIER						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
Autogest° 15h		Rando	Mémoire 10h30			
Jeu théâtral	Gym		Gr de parole 17h30			
8	9	10	11	12	13	14
					théâtre 20h	théâtre 16h
					Les Fées'lés	Les Fées'les
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
gest° douleur 15h			Mémoire 10h30			
Jeu théâtral 16h30	Gym					

MARS						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
Nutrition 15h		Rando				
Relax 16h30	Gym		Gr de parole			
8	9	10	11	12	13	14
gest° douleur			Mémoire			
Jeu théâtral	Gym					
15	16	17	18	19	20	21
	Gym					
22	23	24	25	26	27	28
Autogest° 15h			Mémoire			
Jeu théâtral	Gym					
29	30	31				
	Gym					



JOYEUSES FÊTES

Découpez au dessus des pointillets pour obtenir une petite carte à glisser dans un courrier avec un petit mot

Des idées de cartes de vœux à réaliser avec ce que vous avez sous la main!
Avec des bouts de tissus, du papier découpé ou déchiré, des boutons, de la laine,...





LES ENCHANTEUSES VOUS PROPOSENT DES

ACTIVITÉS AUTONOMES AUTOUR DE NOËL

à faire seul(e), en famille, ...

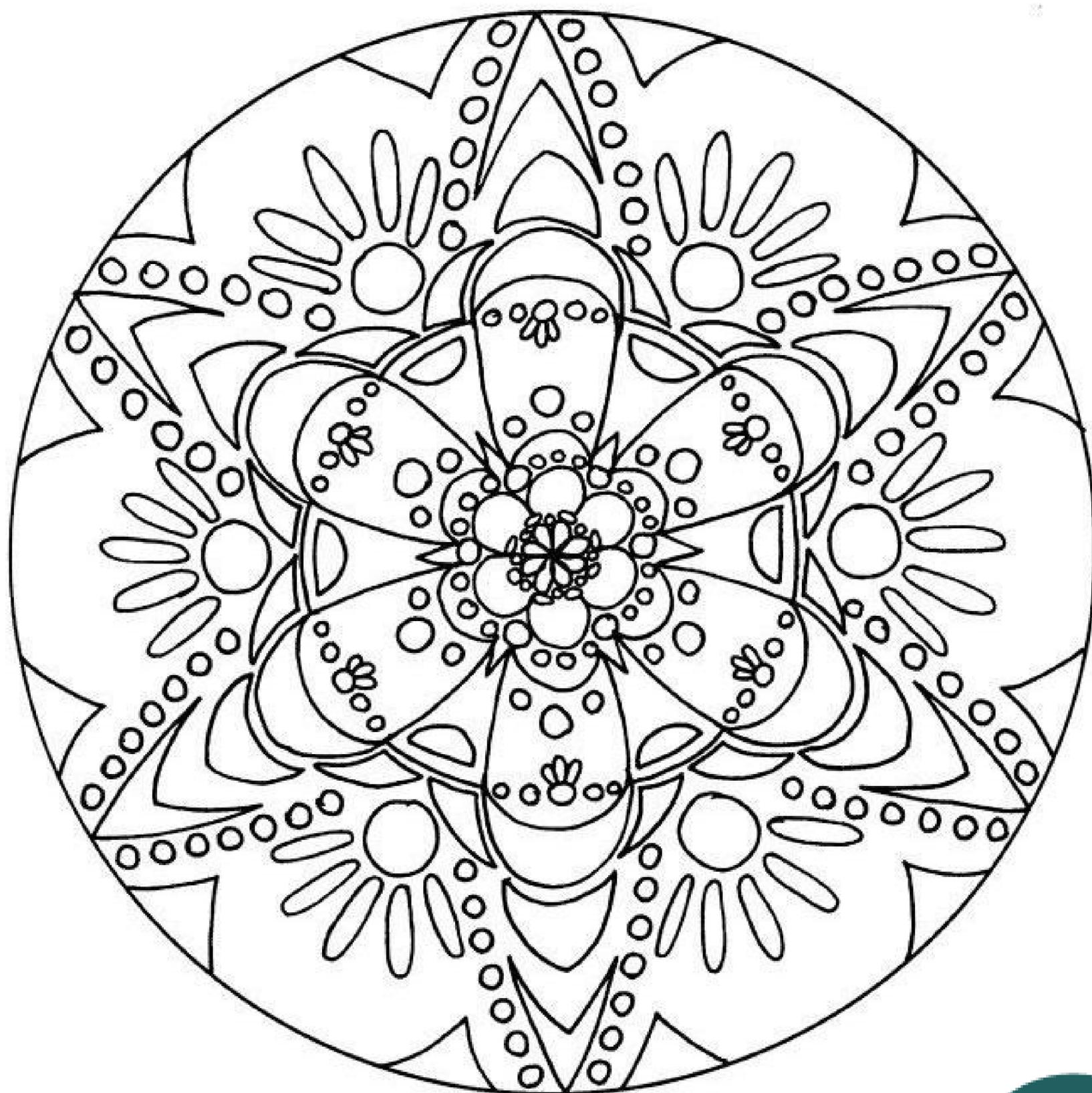
Juste pour vous !

de la part de **Laure GUEILHERS**, votre **Réflexologue - Relaxologue**





Laure Guethers
REFLEXOLOGUE RNCP



Laura Guethers
RÉFLEXOLOGUE RNCP

Tisane de Noël aux épices



Cette tisane de Noël est réconfortante à souhait avec ses arômes d'orange et d'épices. Elle est tout simplement parfaite pour l'hiver car composée de différentes **épices bienfaites**. Cette boisson est tout particulièrement **indiquée pendant cette période de fêtes de fin d'année où notre système digestif est bien souvent surmené** et où les troubles gastro-intestinaux ne sont pas rares. Voici de quoi prendre soin de vous et bien aborder la nouvelle année !

Voici les propriétés des épices qui la composent :



La cannelle est particulièrement tonifiante et peut être aphrodisiaque. Sa décoction est un bon remède contre la grippe ou les coups de froid de l'hiver. Elle stimule la digestion et la respiration, elle est également antiseptique, antispasmodique et vermifuge. Enfin elle possède des vertus hypoglycémiantes.



L'anis étoilé (badiane) nous aide à diminuer les ballonnements et soulager les spasmes intestinaux, elle stimule les sécrétions biliaires et donc la digestion . Elle a de plus une action diurétique qui lui permet de soutenir l'action des reins.



Le clou de girofle possède des propriétés réchauffantes, anti-inflammatoires et antiseptiques. De plus il stimule la digestion, tue les parasites et soutient notre système immunitaire. Il désinfecte et cicatrise les plaies. Il était couramment utilisé autrefois en cas d'abcès dentaire, d'ulcère et de problèmes intestinaux.



La cardamome est généralement utilisée en Asie du Sud pour traiter les infections des dents et des gencives, pour prévenir et traiter les problèmes de gorge, la congestion des poumons, la tuberculose pulmonaire ou encore les inflammations des paupières. Elle peut également être utilisée pour calmer les douleurs d'estomac après un repas trop lourd (elle a des vertus anti-acide) et pour faciliter la digestion.



Le gingembre est efficace contre les nausées : les femmes chinoises en consomment pendant leur grossesse et il soulage d'ailleurs le mal des transports. Il protège la muqueuse gastrique, combat les insuffisances biliaires et pancréatiques et aide à faire baisser les taux de cholestérol, triglycérides, acides gras et phospholipides. Le gingembre possède également une action anti-inflammatoire.



Le zeste d'orange permettrait de réduire le taux de mauvais cholestérol, protège notre flore intestinale, soutient notre système immunitaire (antioxydants) et booste le métabolisme du corps, aidant ainsi à la perte de poids.

Recette pour deux personnes

- 1 morceau de bâton de cannelle + 1 étoile de badiane + 2 clous de girofle
- 1 gousse de cardamome + 1 rondelle de gingembre + 2 morceaux de zeste d'orange bio

Mettre les clous de girofle, la cannelle, les graines de badiane et de cardamome et le gingembre dans une petite casserole avec 500 ml d'eau de source. Porter le tout à ébullition et laisser frémir pendant environ 10 minutes à feu doux. Ensuite couper le feu, ajouter le zeste d'orange bio, couvrir et laisser infuser pendant 5 minutes supplémentaires.

Il n'y a plus qu'à filtrer et à déguster !



Joyeux Noël

Christine Hébert

Sablés de Noël aux épices pour 9 personnes

-  112,5 g de farine +  45 g de beurre mou
-  54 g de miel +  36 g de sucre en poudre ou sucre semoule
-  1 c. à c. de rhum ambré (facultatif) +  0,5 c. à c. de zeste de citron finement râpé
-  0,5 c. à c. de gingembre (en poudre) +  0,5 c. à c. de cannelle en poudre
-  0,5 c. à c. de levure chimique +  1 pincée de sel ou sel fin

Matériel Emporte-pièce(s) Fouet Four traditionnel Papier cuisson Plaque de cuisson pour four

Préparation 15min Cuisson 12min

Battre le beurre avec le sucre. Ajouter le miel et le zeste de citron, fouetter.

Ajouter la farine et la levure, ainsi que les épices. Bien mélanger.

Former une boule avec la pâte, couvrir et réserver au réfrigérateur pendant au minimum 1h. Étaler la pâte puis découper avec un emporte pièces.

Déposer les sablés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner environ 12min, dans un four préchauffé, à 180°C (surveiller la cuisson).

Laisser refroidir avant de décoller les sablés. Pendant ce temps-là préparer la tisane



Bon appétit et Joyeux Noël

Christine Hébert



Thomas se releva sur un genou en grimaçant. Il chercha des yeux la silhouette du petit chien tout bouclé qui avait déboulé sous les roues de son vélo et l'avait fait tomber, alors qu'il était sur le chemin pour rentrer de l'école. Mais au lieu du petit quadrupède imprudent, il distingua, à quelques mètres de lui, la silhouette menue d'une vieille dame qui, sur le bord du trottoir, devant l'entrée de son jardin, le regardait, inquiète.

Elle s'approcha de lui à petits pas pressés.

- Tu as mal quelque part ?
- Non , m'dame, mais j'ai peur que la roue de mon vélo soit tordue. Vous savez à qui il appartient le p'tit chien qui m'a fait tomber ?
- Oui, bien sûr que je le sais. Rassure-toi, il n'a aucun mal. Je te ferai connaître sa maîtresse, si tu veux. Mais d'abord, viens, il faut que je nettoie la plaie que tu t'est faite au genou.

Gentiment, elle fit entrer Thomas chez elle.

Elle s'occupa d'abord de son genou puis lui offrit de partager son goûter ; Thomas se précipita sur les petits gâteaux secs qu'elle venait de sortir du four et qui sentaient si bon. Elle eut alors pour le jeune garçon un petit sourire tendre et amusé. On voyait qu'elle prenait plaisir à le voir assis près d'elle, elle qui avait pour seule compagnie un gros chat tigré, étalé de tout son long sur une petit table ronde devant la fenêtre.

Thomas suivit le regard de l'animal et s'aperçut qu'il surveillait attentivement le vol des oiseaux autour du grand sapin qui trônait au milieu de la pelouse, à 10 mètres de la maison. Il se prit à rêver d'y grimper pour y placer de grosses boules et des guirlandes lumineuses.

Noël approchait mais il fallait encore attendre 2 longues semaines avant de pouvoir ouvrir les paquets-cadeaux qu'il attendait. Il songea, avec une légère tristesse, que cette année, sa Mamie ne pourrait pas se joindre à eux pour le réveillon, parce qu'elle habitait trop loin et qu'elle était un petit peu trop fragile pour qu'on aille la chercher et la ramener à la maison pour les fêtes.

En sortant de sa rêverie, il entendit le silence qui régnait dans la maison; la vieille dame, qui ne disait mot, ne le quittait pas des yeux. Quand elle s'aperçut que Thomas la regardait, elle lui demanda :

- Tu connais ton numéro de téléphone ?
- Oui, M'dame ;pourquoi ?
- Pour appeler tes parents, pour qu'ils ne s'inquiètent pas.
- Mais moi j' peux les appeler !
- Bah! vas-y, appelle-les.

Thomas s'exécuta ; ce fut sa Maman qui décrocha. Alors il lui raconta d'un seul jet ce qui lui était arrivé, en oubliant que la vieille dame écoutait tout ce qu'il racontait sur elle, sa maison, son jardin. Il décrivit les lieux, sans oublier de parler du chat qui, maintenant, s'était endormi, mais dont les oreilles se redressaient au son de sa voix extravertie.



Suite ...



Le soir même, il raconta à nouveau son aventure à son père :

- Je vois que tu l'aimes bien, cette petite dame, Thomas.
- Oh! oui, p'pa, elle est super et puis j'adore les petits gâteaux qu'elle fait pour le goûter.
- Ah ! Je vois, fit le papa. Elle t'a pris par les sentiments... ! Elle vit seule ?
- Elle a un gros chat tigré qui surveille les oiseaux dans le jardin, rajouta Thomas précipitamment ; à part ça, j'ai vu personne.
- Ça te ferait plaisir si nous l'invitions pour Noël ?
- Oh ! Oui, p'pa, puisqu'on peut pas inviter grand-mère...
- Bon. Eh! bien, c'est d'accord Thomas. Si elle veut bien, elle sera notre invitée.

En fait d'invitée, c'est la vieille dame qui les invita tous les trois pour le repas de Noël ; elle avait convié Mélodie, la jeune maîtresse du caniche qui avait fait tomber Thomas. Elle prépara un délicieux repas et mit les petits plats dans les grands. Tout fut très réussi : la soirée fut animée, pleine de rires et de petits gloussements de plaisir, au moment où chacun dégustait les plats raffinés servis par la mamie. On s'entendit à merveille, à part le chat bien sûr, qui se réfugia dans la chambre, à l'étage, vexé de voir qu'on avait permis à un chien sans pedigree de pénétrer dans l'univers privatif où il était le seul à régner, d'habitude !

Peu à peu, ils apprirent que la vieille dame était veuve, qu'elle avait un fils qui habitait très loin de chez elle, - en Australie ou bien à Singapour -, et qu'il venait la voir seulement de temps en temps, quand son travail le lui permettait.

Le magnifique sapin qui dominait tout l'espace de son jardinet, c'est son mari qui l'avait planté quand l'enfant était né, 45 ans auparavant. Cet arbre qu'elle aimait la liait aussi bien à son fils exilé qu'à son mari disparu, tout en lui rappelant chaque jour qu'elle n'était pas seule sur cette vaste terre, qu'elle y avait encore sa place.

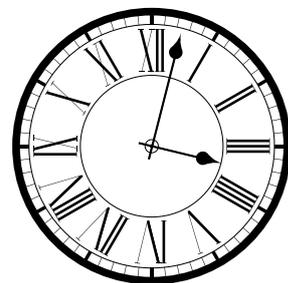
Quant à Thomas, il revint désormais très souvent la voir, le soir après l'école. Il lui racontait ses démêlés avec ses copains ou ses déboires en classe ; il lui confiait aussi ses regrets de ne pas avoir eu de petit frère ou de petite sœur. Elle, de son côté, lui racontait les souvenirs qu'elle gardait de son fils, au même âge que lui.

Ils finirent pas nouer un lien si étroit que Thomas, qui se surprit un jour à l'appeler « Mamie », vit des larmes perler dans les yeux de la vieille dame. Elle lui tapota les cheveux et murmura quelques mots doux. Thomas pensa qu'elle parlait à l'enfant qui avait bien grandi et qui habitait si loin d'elle ; il se sentit ému. C'est comme si la vieille dame l'avait adopté en l'associant ainsi à son fils. Il posa sa tête contre son épaule et ils restèrent là, à laisser passer le temps, sans se parler, tranquilles, juste pour jouir de cet instant précieux et de la tendresse qui s'installait ainsi entre eux. Cela ne valait-il pas tous les cadeaux du Père Noël ?



MENTALISME

Un tour de magie offert par Guillermo Lopez



Pour ce tour vous aurez besoin d'un dé à jouer de 6 faces, un papier, un stylo et une montre cadran

Donnez le dé et la montre à une personne, le stylo et le papier à une autre.

Tournez le dos à l'assemblée et demandez à la personne qui détient le dé de le jeter autant de fois qu'il le désire et de s'arrêter dès qu'il le souhaite. (Dans notre cas, le dé indique 6)

Demandez lui de penser à un nombre inférieur à 50 afin que le tour ne traîne pas en longueur. Admettons qu'il choisisse 15.

Demandez de positionner son doigt sur l'heure obtenu par le résultat du Dé (pour l'exemple ce sera 6 heures).

Et de se déplacer d'heure en heure dans le sens des aiguilles jusqu'à son nombre pensée (dans notre cas 15).

Il arrive donc sur une heure. il demande de la noter sur le papier. (Dans notre cas, il arrive sur 9 heures)

Il se repositionne ensuite sur l'heure du dé (6 heures) et fait la même opération dans le sens contraire des aiguilles.

Cette 2ème heure est additionnée avec la 1ere notée. (Dans notre cas, il arrive sur 3 heures).

Il obtient ainsi un nombre (Donc $9+3=12$).

Il vous annonce ce nombre et vous pouvez en un instant annoncer la face du dé alors que avez le dos tourné.

Astuce : lorsque le spectateur vous annonce le nombre final (ici le 12).

Vous devez effectuer un petit calcul. Si le nombre obtenu est inférieur ou égal à 12, vous le divisez par 2. Dans notre cas vous obtenez 6.

Si le nombre est supérieur à 12, vous enlevez 12 et divisez par 2.

Testez, entraînez-vous et vous blufferez vos amis.



Dans ma hotte” : l’association d’idées qui va vous faire perdre le fil !



Qu’est-ce que le Père Noël transporte dans sa hotte ? A vous de décider !

Une première personne commence avec la phrase “Dans la hotte du Père Noël il y a ...” qu’elle complète avec l’idée de son choix ! **Un voyage sur une île déserte, du chocolat, le bonheur, une paire de chaussettes trouées...** plus on est spécifique, et plus le jeu se corse ! La personne suivante doit répéter TOUT ce qui a été dit avant elle, incluant les détails et rajouter sa propre idée... jusqu’à ce qu’une personne se trompe et soit éliminée !

Le jeu continue jusqu’à ce qu’il n’y ait plus qu’UNE personne : le ou la gagnante !

C’est un jeu qui se joue très bien autour d’une table, avec un maximum de personnes. **Il stimule la mémoire et l’imagination** : il ne faut pas oublier ce qui a été dit avant, mais aussi **trouver de nouvelles idées spontanément** à ajouter à chaque tour car il n’y a pas le droit de réutiliser une même idée ! Un vrai casse-tête, surtout après quelques verres de vin ! Mais du rire assuré !

Jeu théâtral