

Programme d'activités

# Réseau Sésame

Jedi 7 Mai



*A vous de jouer*

*Solution de l'énigme à code*

**8718**

*Aviez-vous trouvé ?*

# Caroline vous propose :

## Une recette de biscuits

Pour 8 personnes

### Biscuit choco

- 1 Mélangez le sucre et le beurre. Petit à petit, ajoutez la farine et terminez par l'eau.
- 2 Puis, laissez reposer la pâte obtenue 30 mn au frigo.



- 3 Étalez-la au rouleau et formez des ronds avec un emporte-pièce dentelé. Dessinez des visages sur la moitié d'entre eux (en utilisant une paille pour les yeux). Enfourez 15 mn.



- 4 Faites chauffer la crème liquide et versez-la sur le chocolat pour obtenir une ganache. Bien mélanger puis laissez refroidir.
- 5 Étalez la ganache sur la moitié des biscuits (qui n'ont pas de visages) et reformez avec les autres.



N'hésitez pas à nous envoyer des photos

*Pauline vous propose:*

## *Une partie de Dobble:*

*Le dobble, est un jeu de société que nous avons au Centre.*



*En cliquant sur le lien, je vous propose une partie dans votre salon. [C'est parti !](#)*



*Bonne partie à tous*



# Fabienne vous propose :



## Quelques astuces pour le jardin

### *Du marc de café contre les limaces et les escargots*

Quand le printemps est doux et humide les gastéropodes s'en donnent à cœur joie sur les plantations ! Mais pour ceux qui souhaitent se débarrasser des limaces et escargots sans utiliser de produits chimiques, il existe une alternative naturelle et peu coûteuse : le marc de café !



Une fois que le café est prêt, récupérer le marc usagé pour le disposer au jardin. Le déposer tout autour des plantations susceptibles d'intéresser les escargots et les limaces, pour créer une barrière naturelle. Pour ceux qui possèdent une cheminée, la cendre de bois fonctionne très bien sur le même principe. Le marc de café est aussi un excellent engrais naturel. Légèrement acide, il convient parfaitement aux hortensias pour aider à renforcer leur coloration bleue mais aussi aux tomates.

### *De l'engrais avec des peaux de bananes*

Nul besoin d'acheter de l'engrais en jardinerie pour avoir des belles récoltes mais aussi de jolies fleurs au jardin. Les peaux de bananes suffisent ! Riches en minéraux et nutriments comme le magnésium, le potassium ou le phosphore, la banane est un excellent engrais naturel.



On peut l'utiliser de deux façons : pour avoir un engrais liquide, laisser tremper les peaux de bananes dans l'eau quelques jours. L'eau pourra ensuite servir d'eau d'arrosage pendant toute la belle saison, autant pour les plantes du potager que pour les plantes fleuries à l'extérieur comme à l'intérieur.

La deuxième méthode consiste à couper les peaux de bananes en petits morceaux et à les enfouir directement dans la terre. Les nutriments seront distribués dans le sol pendant toute la décomposition des peaux de bananes.

**À noter :** les peaux de bananes font aussi un excellent compost.

*L'équipe vous propose:*

## **Des devinettes**

*Plus grand que la Tour Eiffel  
Qu'est ce qui est plus grand que la Tour Eiffel, mais*

*Je peux faire peur aux enfants mais au chocolat,  
sûrement pas !! Qui suis-je ?*

*Je suis rond comme une pomme,  
profond comme une tasse,  
sous terre je suis, et je ne sèche jamais.*

*Je cours toute la journée mais je ne sais pas  
marcher. J'ai une bouche mais je ne peux pas parler.*

# Faustine et Lison vous proposent :

## Comment être le chef de tes pensées ?

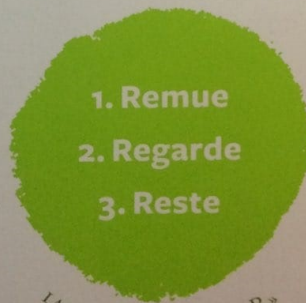
Faut-il toujours croire ce que nous disent nos pensées ? Non... certaines ne sont pas vraies ; ce sont comme des petites histoires qui se racontent dans ta tête et qui t'empêchent de vivre simplement et clairement ce que tu es en train de vivre. Mais tu n'es pas obligé(e) de les suivre, c'est toi le chef de tes pensées.

### POUR FABRIQUER LA MARMITE DE TON ESPRIT, IL TE FAUT

- un pot en verre (pot à confiture ou bocal hermétique)
- 2 cuil. à soupe de glycérine liquide (disponible en pharmacie), pour ralentir la chute des paillettes (la glycérine constituera environ  $\frac{1}{4}$  du volume global)
- de l'eau distillée, pour éviter qu'elle ne devienne jaune
- des paillettes dorées (pour tes sentiments)
- des paillettes argentées (pour tes envies très fortes, tes impulsions)
- des paillettes rouges, bleues, vertes ou d'autres couleurs (pour toutes les autres pensées)

### RÉALISATION

1. Remplis le pot avec l'eau distillée, la glycérine.
2. Mets une grosse pincée de chacune des trois sortes de paillettes et visse bien le bouchon.



LA SUPER RÈGLE DES « 3 R »



## LA MARMITE DE TON ESPRIT

Cette marmite est comme ta tête : dedans, il y a toutes sortes d'histoires. Et quand tu secoues la marmite, tu imagines une petite tempête dans ton crâne : tout ce qui t'embête et tous tes soucis se mettent à tourner.



## COMMENT L'UTILISER ?

1. Secoue le pot en verre.
2. Regarde les paillettes qui tourbillonnent dans le pot comme dans la marmite de ton esprit.
3. Attends un moment que les paillettes soient retombées au fond.

Quand tu regardes les paillettes retomber lentement, la tempête de tes pensées, de tes sentiments et de tes envies retombe aussi. Tout cela ne disparaît pas, mais c'est tout au fond, et cela ne te dérange plus vraiment. Alors, tu y vois clair, avec un esprit clair.

Et... ensuite... tu peux choisir comment réagir.





# Vos idées d'activités

Un texte proposé par Maryse

## Un petit tour

*Les voyages mettent la tête à l'envers et le cœur suit parfois, c'est sûrement ça l'aventure.*

*Le rêve enchanteur sur des petits nuages, s'est effiloché d'idées noires. Heureusement le cauchemar touche à sa fin, c'est l'heure du retour sur le sol de France. Dans le hall de l'aéroport, j'attends. Le tapis n'en finit pas de tourner, je ne vois rien ni personne. Tant que je n'ai pas récupéré mon sac bleu, je plane toujours devant ce manège. Je veux oublier la triste fin du séjour à Venise qui promettait extase et légèreté, insouciance et beauté.*

*J'ai déambulé deux jours et deux nuits blanches sans me soucier des promeneurs anonymes. Mais...IL m'avait remarquée ! Qui ? IL ? Et bien voilà, c'est un homme ordinaire au teint clair, quelques rares cheveux grisonnants sur une tête ronde au regard d'enfant qui me sourit. Je lui rends un sourire, appuyé, certes ! Un instant d'abandon qui transformera ma vie.*

*Lui aussi possédait le même sac que moi, il s'est empressé de le saisir comme il avait saisi mon regard. Nous étions repartis chacun de son côté avec l'intimité de l'autre. Ni lui, ni moi n'avions échangé un mot.*

*Je saurai plus tard. LUI savait comment me retrouver. C'était quand même présomptueux de sa part de penser qu'une femme larguée à Venise allait tomber dans ses bras pour un sac rempli de chiffons.*

*Bien joué ! Il a gagné. Il a téléphoné, sa voix chaude, inconnue m'a troublée, elle collait au visage de l'aéroport, les pièces de l'énigme composaient un tableau magique qui faisait naître l'espoir.*

*Un fiancé disparu sans laisser d'adresse, un sac de voyage échangé ont créé un tour époustouflant digne d'un prestidigitateur reconnu.*

*Du grand art et beaucoup d'amour.*