

**ETE**  
**A DISTANCE**

# & Centre Sésame

**PROGRAMME N°2**



# Loisirs

## Suites logiques

Quelles sont les 4 prochaines lettres de cette suite logique?

B - C - E - G - ? - ? - ? - ?

.....

Quel numéro se trouve sous la voiture garée sur le parking?



Quelle est la prochaine lettre ?

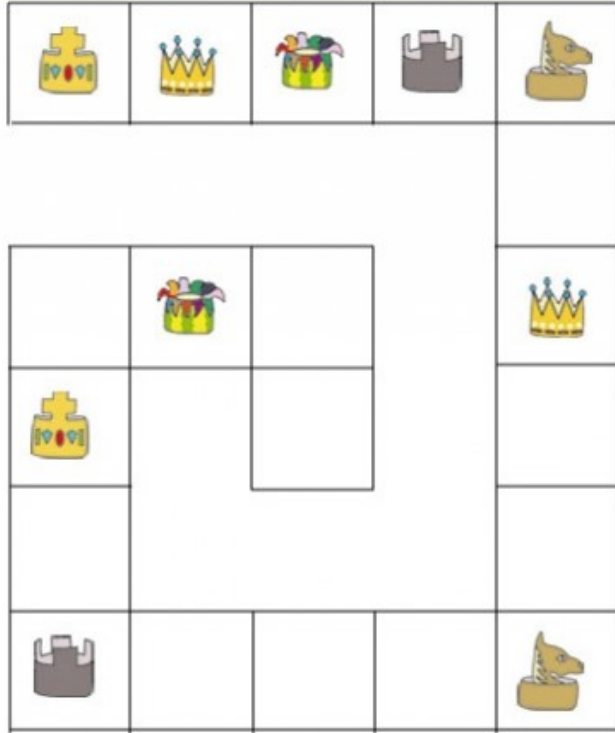


O, T, G, V, ?

Donnez les 3 prochaines lettres de cette suite logique :

M - V - T - M - J - ? - ? - ?

Découpez les pièces et collez les dans les cases vides en respectant la suite logique :



# Santé, Bien-Être

## Fabriquer un parfum d'intérieur naturel et son diffuseur

Voici une recette simple et saine, à base d'huiles essentielles :

### POUR LE PARFUM :

- Dans un bocal, versez 60ml d'huile végétale (huile d'amande douce, d'argan, de carthame...).
- Ajoutez 2 ou 3 petites cuillères d'alcool à 90°
- Ajoutez les huiles essentielles de votre choix

☞ La proportion à respecter est de 30 % d'huile essentielle et de 70 % d'huile végétale.

☞ Demandez conseil au pharmacien ou vendeur spécialisé pour choisir les huiles essentielles.



### POUR LE DIFFUSEUR

- Récupérez un joli flacon en verre ou en céramique que vous prendrez soin de nettoyer et sécher et éventuellement, de customiser si besoin.
- Munissez-vous de bâtonnets de roseau, rotin ou pics à brochettes en bois

☞ Il ne vous reste qu'à remplir votre flacon avec la préparation à base d'huile, de laisser tremper les bâtonnets pendant 2 ou 3 heures, puis les retourner et mettre en place votre diffuseur.

☞ Pensez à ajouter des huiles essentielles tous les 3 ou 4 jours pour compenser l'évaporation



### Tartine fraîcheur au radis

Pour 4 personnes

- 4 tranches de pain de seigle
- 100g de fromage blanc
- 1 botte de radis
- Jus d'1/2 citron
- Quelques brins de ciboulette
- Sel et poivre

#### Préparation:

1. Faire griller les tranches de pain.
2. Rincer la ciboulette et ciseler la finement.
3. Mélanger le fromage blanc avec le jus de citron, la ciboulette, du sel et du poivre.
4. Étaler ce mélange sur les tartines.
5. Laver les radis, équeuter et couper-les en rondelles fines.
6. Placer quelques rondelles sur chaque tranche.
7. Déguster.

# Tartelette au guacamole

Pour 6 personnes

- 3 avocats
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1/2 citron
- 1 bouquet de coriandre
- 1 champignon de paris
- 1 rouleau de pâte brisée
- 1 pincée de paprika
- Sel et poivre



## Préparation:

1. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2. Déroulez la pâte brisée. Découpez-la aux dimensions des moules à tartelette. Enfournez pour 10 minutes. Laissez refroidir.
3. Coupez les avocats en deux. Retirez les noyaux. Prélevez la chair et écrasez-la à la fourchette dans une jatte.
4. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Ajoutez-les à l'avocat. Arrosez de jus de citron. Lavez la coriandre. Réservez quelques feuilles entières pour la décoration. Mixez le reste et incorporez-le à la préparation à l'avocat. Salez et poivrez. Mélangez bien et placez au frais jusqu'au moment de servir.
4. Répartissez le guacamole sur les fonds de tartelettes. Décorez avec les feuilles de coriandre réservées et des lamelles de champignon. Saupoudrez de paprika. Servez.

# Cocktails d'été



## Limonaade au citron

1 tasse de sucre

1 tasse d'eau

1 tasse de jus de citron (6/7 citrons)

2-3 tasses d'eau pour diluer la limonade

Rondelles de citron

Glaçons

### Préparation :

1. Dans une casserole, verser le sucre et l'eau. Mettre à chauffer, remuer jusqu'à dissolution complète du sucre. Retirer du feu

2. Presser le jus des citrons jusqu'à obtenir une tasse.

3. Verser le jus de citron ainsi que le sirop dans un pichet.

4. Ajouter entre 2-3 tasses d'eau froide, ajouter plus d'eau si vous préférez votre limonade plus diluée mais prenez en compte qu'on ajoutera des glaçons.

5. Si vous trouvez que votre limonade est trop sucrée, ajouter directement du jus de citron dans le pichet.

6. Réfrigérer pendant 30-40 minutes.

7. Servir avec des glaçons et des tranches de citron.

# Virgin Mojito à la fraise

Pour 1 grand verre :

Glaçons

3 fraises coupées en cube

Le jus de la moitié d'un citron vert

2 tranches de citron vert

1 cuillère à café de sucre de canne

10 - 15 feuilles de menthe

Eau gazeuse

Fraises et feuilles de menthe pour la garniture



## Préparation :

1. Placer les fraises, le jus de citron vert, les tranches de citron vert le sucre de canne et la menthe dans le fond du verre.
2. Écraser à l'aide d'un mortier ou la manche de la cuillère à glace.
3. Remplir le verre de glaçon et ajouter ensuite le club soda.
4. Garnir de feuilles de menthe et de fraises entières.





## BOUCLE DE GRENADE

### L'AVOCAT



***Découvrez la bastide de Grenade dans cette randonnée et profitez des bords de Save ainsi que de la traversée du hameau d'En Garre.***

*Devant la mairie, prendre à droite et s'engager par la rue Gambetta dans le centre ville de Grenade. Vous passerez devant la dernière porte des remparts de Grenade, puis devant l'Eglise Notre Dame de l'Assomption, quelques beaux hôtels particuliers. Arrivé sous la Halle du XIIIème de Grenade, passer à l'Office de Tourisme et demander le document touristique « La Bastide de Grenade ». Prendre la rue de la République, vers la gauche. Passer la Save, admirer le pont du XIVème et la minoterie.*

*Au rond point, prendre direction Launac (D29) puis à gauche direction Larra (D97) sur 150m. Prendre le Chemin d'Empradines à droite et aller tout droit sur 1,8km. Au Jagan, prendre le chemin à gauche puis arrivé sur la D87, prendre à gauche puis de suite à droite vers le hameau des Aubinels. En bas du hameau, prendre à droite, puis à gauche à travers les champs jusqu'au rideau d'arbres bordant la Save. Prendre à droite puis encore à droite sur 1,4km pour atteindre le hameau d'En Garre par la vallée de la Save. Monter dans le hameau et le traverser pour ressortir sur la D87. Prendre à droite sur 40m puis tourner à gauche sur la route montante Au niveau de la maison, à droite, « Le Prieur », prendre le chemin de terre en face sur 1 km.*

*Au carrefour, prendre à droite le chemin de Bramayre basse, cap 330°. Continuer jusqu'au carrefour suivant. Redescendre vers la droite par le chemin de l'Avocat. Vous y longerez une ancienne grange de l'abbaye de Grand-selve, qui exploitait la vigne et avait un chai au Moyen Âge. A la route, prendre à droite sur 50m, puis à gauche au milieu des champs. Au panneau, aller tout droit puis reprendre le chemin emprunté à l'aller.*



# Vie de Famille

## 30 jours d'activités positives en famille



1 Soirée crêpes 	2 On fait un jeu de CONSTRUCTION 	3 JEUX DE SOCIÉTÉ à toutes heures ! 	4 Soirée CINEMA à la maison 	5 JE CHOISIS MON MENU ! 
6 SÉANCE de chatouilles 	7 Jeux de BALLON 	8 Lecture d'une histoire 	9 Je raconte ma plus grosse BÊTISE 	10 SÉANCE DE MÉDITATION 
11 SOIRÉE KARAOKÉ 	12 SÉANCE de câlins 	13 activité coloriage 	14 SOTRÉE SURPRISE préparée par les enfants 	15 ON FAIT UNE VIDEO en famille 
16 Jeux DE MIMES 	17 Activité PUZZLES 	18 On fait UN SELFIE 	19 Petit MASSAGE 	20 balade à vélo 
21 SOIRÉE DÉGUISÉE 	22 BRICOLAGE DIY facile 	23 Activité MANUELLE 	24 BATAILLE de cousins 	25 C'est l'heure de la devinette... 
26 balade à pied 	27 Raconter une histoire DRÔLE 	28 Atelier de CUISINE 	29 Partie de cache-cache en famille 	30 Séance de yoga 

La préparation est très simple : imprimez la fiche, découpez chaque carte et placez-les dans un joli bocal.

Tous les jours, invitez vos enfants, amis, conjoint à piocher une activité qui sera à réaliser dans la journée.

Bons moments à tous !

# A savoir

## [HORAIRES D'ÉTÉ] Horaires d'ouverture des services de la Mairie durant l'été



Pendant l'été les services de la mairie restent ouverts.

### **HÔTEL DE VILLE**

Du 13 juillet au 14 août inclus de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

### **SERVICE DES REGIES**

Ouverte aux horaires d'ouverture de la Mairie

- Du 20 juillet au 14 août fermeture le vendredi après-midi
- Du 17 août au 18 septembre fermeture le jeudi après-midi et le vendredi après-midi

### **MAISON DES ASSOCIATIONS**

Fermeture du 1er au 15 août inclus.

### **BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE**

La bibliothèque reste ouverte tout l'été. *Fermeture les samedis après-midi du 4 juillet au 22 août.*

### **ECOLE DES ARTS**

Le secrétariat de l'école des Arts est fermé au public du 27 juillet au 14 août.

### **POLICE MUNICIPALE**

Ouverture tout l'été du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30.

### **SERVICE EDUCATION**

Le service Education reçoit le public uniquement sur rendez-vous au 05 62 13 52 52 (choix 4)

Une permanence téléphonique est assurée :

Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Vendredi de 8h30 à 12h

Le service est également joignable par mail [education@plaisancedutouch.fr](mailto:education@plaisancedutouch.fr)

## SERVICE EDUCATION

Le service Education reçoit le public uniquement sur rendez-vous au 05 62 13 52 52 (choix 4)

Une permanence téléphonique est assurée :

Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Vendredi de 8h30 à 12h

Le service est également joignable par mail [education@plaisancedutouch.fr](mailto:education@plaisancedutouch.fr)

## CCAS

Le CCAS est ouvert aux horaires habituels :

Lundi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Mardi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h (permanence téléphonique : jusqu'à 19h)

Mercredi de 8h30 à 12h30

Jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

Vendredi de 8h30 à 12h30

Possibilité de rendez vous sur des plages horaires élargies

## CENTRE PETITE ENFANCE/CRECHES/LUDIMINI

CPE : Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

A partir du 24 août, les horaires du CPE reprendront normalement. Du fait du contexte actuel, les accueils du public se font uniquement sur RDV.

Crèches collectives : Fermeture du 3 au 21 août 2020.

Ludimini : Ouvrira au public si la conjoncture le permet à partir du 24 août 2020

## PIJ (Point Information Jeunesse)

Fermeture du 11 au 29 août

## PREVENTION JEUNESSE

Fermeture du 10 au 21 août

## POINT JEUNES

Fermeture du 10 août au 2 septembre

