

ETE  
A DISTANCE

&

Centre Sésame

PROGRAMME N°4

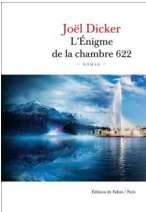


## QUE LIRE PENDANT LES VACANCES ?

Quel que soit son appétit en matière de littérature, il devrait être facile de trouver de quoi nous rassasier durant les prochains mois.

Après « La Disparition de Stéphanie Mailer », les fans de Joël Dicker seront ravis de découvrir son nouveau roman « L'Énigme de la chambre 622 ». Les inconditionnel.le.s de Guillaume Musso voudront emporter « La Vie est un roman », quant aux adeptes de la saga « Hunger Game », le livre de Suzanne Collins intitulé « La Ballade du serpent et de l'oiseau chanteur » devraient enchanter quelques-uns de leurs après-midis iodés. Les amoureux.ses des polars s'empresseront de lire « Il était deux fois », de Franck Thilliez, lorsque d'autres préféreront s'emparer du touchant livre de Dominique Missaki, « Les Inséparables, Simone Veil et ses sœurs ».

### 10 romans à savourer les pieds dans l'eau (ou dans l'herbe)



#### ON MÈNE L'ENQUÊTE AVEC « L'ÉNIGME DE LA CHAMBRE 622 » DE JOËL DICKER

Avec la précision d'un maître horloger suisse, Joël Dicker nous emmène enfin au cœur de sa ville natale au fil de ce roman diabolique et époustoufflant, sur fond de triangle amoureux, jeux de pouvoir, coups bas, trahisons et jalousies, dans une Suisse pas si tranquille que ça .

#### ON S'AVENTURE AVEC « HUNGER GAMES : LA BALLADE DU SERPENT ET DE L'OISEAU CHANTEUR » DE SUZANNE COLLINS

Ce nouveau roman est le préquel de la célèbre trilogie « Hunger Games ». Il raconte alors la jeunesse de Coriolanus Snow, le dictateur de Panem. Cette fois, l'auteure raconte une nouvelle histoire en se plaçant du côté du Capitole, et non des districts.



#### ON VOYAGE AVEC « LA VIE EST UN ROMAN » DE GUILLAUME MUSSO

En trois actes et deux coups de théâtre, Guillaume Musso nous immerge dans une histoire étourdissante qui puise sa force dans le pouvoir des livres et la rage de vivre de ses personnages.

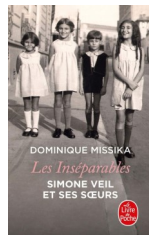


## ON DÉCOUVRE « L'AMIE AMÉRICAINE » DE SERGE TOUBIANA

L'ouvrage de Serge Toubiana raconte l'histoire d'Helen Scott. Femme au destin romanesque et amie des artistes, Helen Scott semble avoir vécu plusieurs vies, toutes plus fascinantes les unes que les autres.

## ON S'ÉMEUT AVEC « LES INSÉPARABLES, SIMONE VEIL ET SES SŒURS » DE DOMINIQUE MISSIKA

Ce livre raconte l'histoire de trois sœurs : Simone, Madeleine et Denise Jacob, toutes rescapées des camps de la mort. Un récit poignant et intime qui mérite d'être lu.

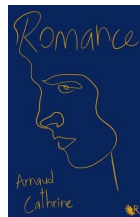


## ON S'ÉMERVILLE AVEC « HISTOIRE DE FANTÔMES DU JAPON » DE BENJAMIN LACOMBE

Avec « Histoire de fantômes du Japon », Benjamin Lacombe nous embarque direction le pays du Soleil-Levant. Un voyage passionnant à travers les histoires les plus énigmatiques et frissonnantes de ce pays lointain.

## ON TOMBE AMOUREUSE AVEC « ROMANCE » D'ARNAUD CATHERINE

Après le succès de sa trilogie « A la place du cœur », l'auteur nivernais récidive avec « Romance ». Ce nouveau roman – qui nous donne furieusement envie de de tomber amoureux – est à dévorer d'urgence.

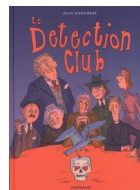


## ON RÉSOUT L'ÉNIGME AVEC « IL ÉTAIT DEUX FOIS » DE FRANCK THILLIEZ

Quelque part, quelqu'un sait quelque chose. Mais qui ? Franck Thilliez nous revient avec un thriller magistralement

## ON SAVOURE « DETECTION CLUB » DE JEAN HARAMBAT

Dans cette bande dessinée captivante, petits et grands apprécieront de mener l'enquête aux côtés des grands noms du roman à énigme. Résoudrez-vous le mystère avant eux ?



## ON FRISONNE AVEC « L'INSTITUT » DE STEPHEN KING

Aussi angoissant que *Charlie*, d'une puissance d'évocation égale à *Ça*, *L'Institut* nous entraîne dans un monde totalitaire... qui ressemble étrangement au nôtre. Le nouveau chef-d'oeuvre de Stephen King.

# Santé, Bien-Être



## PREPARER SA PEAU AU SOLEIL

L'été est là, le soleil aussi ! La peau peut être préparée avant de s'exposer aux rayons UV. Cela évitera les mauvais coups de soleil mais permettra également de garder son teint hâlé plus longtemps !

Voici quelques conseils pour arborer une belle peau bronzée tout l'été.

### 1- Soignez le contenu de votre assiette !

Le meilleur moyen d'offrir à votre organisme de quoi nourrir votre peau, c'est l'alimentation. Osez et abusez des carottes crues, tomates, fruits frais (melons, pastèques, abricots, mangues, kiwis...) ou encore des légumes verts.

### 2- Hydratez vous, l'eau est votre meilleur allié !

Pour bien se protéger des agressions du soleil, la peau a besoin d'être hydratée et cela passe essentiellement par l'intérieur. Buvez de l'eau à raison d'environ 1,5/2 litres par jour.

### 3- Eviter de peler, faites un gommage du corps

Passer par la case gommage afin de débarrasser votre peau des impuretés. Cela évitera davantage que certaines parties pèlent et donc, rendra plus joli et durable votre bronzage.

**Attention : Ne jamais faire de gommage la veille ou le jour de l'exposition au soleil cela affine la peau et favorise les coups de soleil**

### 4- Protéger votre peau

N'oubliez pas d'utiliser de la crème solaire lors des expositions au soleil. La crème solaire n'empêche pas de bronzer, elle protège votre peau des mauvais rayons UV et diminue le risque de futures maladies de peau. Il est préconisé d'appliquer sa crème toutes les deux heures minimum.

**Privilégier des crèmes solaires à indice élevé (+50) mais également ayant le moindre impact sur l'environnement.**

# Recettes Bien-être



## Gommage

### Sucre & Huile de jojoba

Pour un exfoliant 100 % naturel, il vous faut 6 cuillères à soupe de sucre en poudre, 3 cuillères à soupe d'eau minérale et 2 d'huile de jojoba. Mélangez les deux premiers ingrédients jusqu'à obtenir une belle homogénéité. Enfin, ajoutez l'huile de jojoba en prenant soin de bien la répartir.

*Ce gommage à la **texture nourrissante et onctueuse** exfolie la*

***peau tout en douceur.** Le sucre va satiner et illuminer votre teint tandis que l'huile de jojoba l'hydratera.*

## Gommage

### Huile de coco & Sirop d'agave

2 CS de sucre  
2 CS d'huile de coco  
1 CS de sirop d'agave  
(ou miel liquide)  
jus d'un demi citron filtré



*Celui-ci est **particulièrement adapté aux peaux plus délicates.** Il éliminera les cellules mortes et vous obtiendrez une peau douce grâce à la noix de coco réputée pour nourrir et hydrater.*

# Vie quotidienne

## *J'utilise des palettes pour aménager mon extérieur*

*Donnez du style à votre jardin en réalisant des meubles et des accessoires uniques !*

*Comment ? Grâce aux palettes bien sûr ! Fauteuil, bac à sable, cabane ou jardinière, elles se détournent à l'infini et n'en finissent pas de nous surprendre !*

*Vous pouvez aller plus loin en les peignant, pour qu'elles s'accordent parfaitement avec votre aménagement d'extérieur et le mettre encore plus en valeur !*

### *Où trouver des palettes ?*

*Face au succès des palettes et à l'engouement des transformations déco qu'elles suscitent, vous vous posez sûrement cette question : où peut-on les trouver ?*

*Voici quelques bonnes astuces :*

- *Dans les zones commerciales et devant les grandes surfaces ;*
- *Près des chantiers ;*
- *À la déchetterie ;*
- *Dans les laboratoires d'analyses médicales ou pharmacies ;*
- *Sur Internet, sur des sites comme le bon coin.*

*Zoom sur quelques réalisations*







*Un cache-poubelle*



*Un support pour plantes*



*Un range outil de jardin*



*Un potager*



*Un bac à fleurs*



*Une banquette*



*Une jardinière à étage*



*Une petite déco*



*Des transats pour le jardin*



*Balancelle*



*Une terrasse*



*Une table*

*L'avantage des palettes c'est que vous avez une multitude de possibilités. Faites marcher votre imagination !!!*

*N'hésitez pas à nous envoyer vos réalisations en photo*





## Caussade, cité chapelière

Entre pierres et briques aux portes du Quercy... Caussade apparaît, d'après les textes, au Xème siècle.

La ville aujourd'hui est reconnue mondialement pour ses fabriques de chapeaux, les Estivales du Chapeau, son marché au gras et aux truffes et son agréable Parc de la Lère (Caussade-Montels).

En flânant dans le centre historique, vous découvrirez le riche patrimoine bâti de Caussade, ancienne place forte protestante marquée par les guerres de religion. Découvrez la Tour d'Arles, la Fontaine du Thouron, la Maison de la Taverne, la Maison de l'Arbot, l'église, la halle...et n'oubliez pas de faire un crochet par l'Office de Tourisme qui se situe dans un ancien cloître, aux Récollets.

Tous les lundis, le marché de Caussade attire la grande foule, réservoir de la bonne cuisine régionale avec tous les légumes et fruits du Quercy, les confits et les foies gras en hiver et bien-sûr, ses fameux vins des coteaux du Quercy et ses truffe.

Pour une petite balade, dirigez-vous vers le Parc de la Lère, lieu propice à la détente, la découverte de la faune, de la flore et à la pratique d'activités sportives et de loisirs.



### Visitez l'Épopée chapelière

Cet espace scénographique est situé naturellement au carré des chapeliers. Un grand parking se situe à côté. Il est temps de remonter aux sources de la fantastique histoire du chapeau à Caussade !

Grâce à l'[Épopée chapelière](#), on se coiffe d'un véritable canotier de Caussade et on s'immerge dans le passé de la ville pendant une heure. On va ainsi découvrir les secrets de cette production florissante.

Ne pas manquer la vidéo de Maurice Chevalier qui clôture cette visite, où l'on voit ce grand acteur français chanter et danser pour son canotier. C'est ici qu'il faisait fabriquer ses chapeaux, sur mesure.

# Vie de Famille

## Organiser une kermesse

### 1- Fabriquer un jeu des odeurs



**Matériel:** flacons opaques (type boites d'œufs kinder vides ou de vitamines dans lesquelles vous faites de petits trous), épices  
Dans chaque flacon opaque, mettez des épices différentes à forte senteur qu'on a à la maison: du vinaigre, du café, de l'huile d'olive, de la moutarde, de l'essence de rose, de l'eau de fleur d'oranger, du chocolat, du citron, de l'orange, et plus difficile: des clous de girofle, de l'anis étoilé, de la cannelle, de la lavande,

du romarin, du thym, du poivre, ...

**Astuce:** Si vous n'avez pas de récipients opaques, utilisez des pots de yaourts lavés fermés par un papier percé. Vous pouvez aussi tremper des cotons dans les liquides et enfermer les cotons dans les récipients.

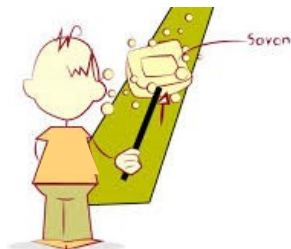
### 2- Un jeu de motricité avec des baguettes et des bouchons



**Matériel:** Une bassine, des bouchons, de l'eau, des baguettes

Chaque enfant reçoit deux baguettes. Ils doivent attraper au moins 5 ou 10 bouchons (à adapter selon l'âge) pour recevoir leur point ou cadeau.

### 3- Une planche à savon



**Matériel :** Une grosse planche, une bassine, de l'eau et un manche à balai, plusieurs gros savons de ménage.  
Appuyer la planche sur un mur de façon à ce qu'elle soit inclinée et que le bas de la planche soit contre une bassine d'eau. Mouiller la planche. Les enfants doivent monter le savon en poussant avec le manche à balai.

**Astuce:** C'est sympa mais prévoir plusieurs savons, sinon on s'en met vite plein les mains.

## 4– Un rallye d'observation



**Matériel :** Feuille de jeu

Les enfants récupèrent une feuille de jeu et doivent trouver les éléments que vous aurez indiqués ou en répondant aux questions sur des éléments du décor. En précisant l'endroit où ils les ont trouvés. Un tirage au sort final parmi les bonnes réponses déterminera les points attribués à chaque enfant.

*Par exemple:* qui se trouve à coté de la porte d'entrée? Réponse: la sonnette. Qui se trouve au milieu du jardin? Réponse : un arbre, ...

*Astuce:* Imprimer le rallye d'observation tout prêt pour votre kermesse.

## 5– Jeu de fléchettes



**Matériel:** Des ballons de baudruche, des fléchettes, une planche en bois, des pincettes à linge.

Un jeu sympa si vous avez des grands et un mur haut contre lequel vous appuyer. Demande du temps pour gonfler tous les ballons! Gonfler les ballons à l'avance ( et gonflez les à bloc. Il faut que les ballons éclatent facilement. ) prévoir de grands sacs poubelle de 150l pour stocker les ballons et ne pas avoir à les gonfler en cours de kermesse. Accrocher les ballons sur une grande planche (pas trop dure! sinon ça ne marche pas) avec des punaises ou des agrafes.

**Astuces:** fixer au pistolet à colle des pincettes à linge sur votre planche puis accrocher les ballons avec les pincettes. S'il fait chaud remplir les ballons avec de l'eau, pour faire des bombes à l'eau.

## 6– Jeu de pistolets à eau



**Matériel:** 1 joueur et +, des pistolets à eau, de la ficelle, des gobelets

Percez un petit trou dans le fond, sur le côté du gobelet en plastique et passez la ficelle à l'intérieur. Fixez cette ficelle de manière à ce qu'elle soit bien tendue. Et c'est parti pour la course : il faut viser le fond du gobelet pour le faire avancer !

Ce jeu est évidemment plus drôle à deux, le premier arrivé a gagné.

*A vous de créer, à vous de jouer, à vous de rigoler*

# A savoir

## [PLAN CANICULE] Protégez vos aînés et toute personne fragile des chaleurs de l'été

Depuis le 1er juin, comme chaque année, le Centre Communal d'Action Sociale de Plaisance-du-Touch met en place le Plan Canicule.

- Ce dispositif regroupe des actions d'informations à destination des personnes vulnérables et des institutions sur les risques sanitaires occasionnés par les fortes chaleurs.
- Le CCAS recense les personnes qui pourraient bénéficier d'informations et/ou d'interventions en cas de canicule : personnes âgées, personnes handicapées, isolées et/ou à risque. Dès qu'elles se sont signalées, ces personnes reçoivent une fiche d'inscription à retourner au service.
- Les personnes inscrites sont contactées par téléphone pour être informées, orientées et accompagnées si besoin. La vigilance est accrue en période d'absence de l'entourage familial ou du voisinage.
- Si vous souhaitez bénéficier d'interventions ciblées ou si vous connaissez des personnes vulnérables dans votre entourage, retirez une fiche d'inscription à la mairie ou au service CCAS / Plan Canicule.

**CCAS : 3-5 rue des Tilleuls, 05.62.13.52.52**

[ccas@plaisancedutouch.fr](mailto:ccas@plaisancedutouch.fr)

