

Le Petit Journal

Informations & Activités

JEU CONCOURS !
Page 06



INDEX

ACCUEIL 01

BIENVENUE 02

DESSINS ET
TÉMOIGNAGES DES
ENFANTS DU
CENTRE DE LOISIRS 03



COHÉRENCE
CARDIAQUE 04

CONTES 05

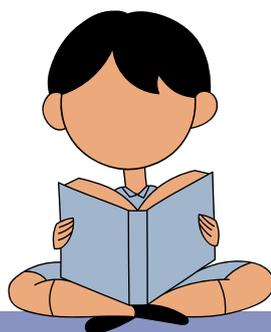
CONCOURS 06

JEUX 07

RECETTES 08



SJ_MJCCCHARLIEU





Marianne animatrice secteur jeunes

Pourrais-tu te présenter ? Es-tu de la région ? Quelles études as-tu fait ?

Quel est ton parcours professionnel depuis ?

Marianne : J'ai 40 ans et je suis originaire de Lyon, mais j'ai grandi à Chauffailles depuis mes 12 ans. J'ai un parcours atypique - après des études à Ressins, je suis partie vivre au Royaume - Uni où j'ai travaillé dans l'hôtellerie.

Après mon retour en France j'ai travaillé comme guide dans un musée puis comme aide dans une école. J'ai passé un bac littéraire par correspondance puis mon brevet d'exploitant agricole. J'ai également le BAFA spécialisation ferme pédagogique. Je suis devenue ensuite directrice de camping durant 10 ans, et en liaison avec ma collectivité, responsable de communication et attractivité du territoire. J'ai monté le projet de Croqu' saison à Chauffailles en partenariat avec les exploitants et la ville ainsi que des projets tel que le championnat de France de coupe de bois sportive à Chauffailles. Après être retournée travailler dans le privé, j'ai postulé à l'offre de la MJC.

Qu'est-ce qui t'a motivée à postuler pour le secteur jeunes ?

J'ai besoin de développer des projets, et de me sentir utile à la communauté. J'aimerais aider les jeunes à porter leurs idées.

Que comptes-tu apporter à ce secteur jeunes ?

J'aimerais leur montrer que rien n'est impossible et que nous sommes à leur disposition pour les guider dans leurs projets.

Comment se sont passés tes débuts au sein de la MJC ?

L'équipe m'a très bien accueillie dans une ambiance de travail sympathique malgré le contexte actuel.

Qu'est ce qui est mis en place en période de confinement ?

Pour l'instant, je suis surtout présente sur les réseaux et cela me laisse du temps pour prendre mes fonctions.

Quels sont les projets à venir quand les activités seront possibles "normalement" ?

Dès que cela sera possible, nous aimerions relancer des projets comme l'aménagement du local par et pour les jeunes. Et un projet de studio vidéo si nous trouvons une équipe motivée !



Thara service civique



Thara a 20 ans, elle est de Chandon. Après avoir débuté un BTS "support à l'action managériale", elle rejoint la MJC en service civique pour son premier emploi.

"J'exerce un service civique pour une durée de 8 mois. L'envie de communiquer et d'apprendre autant avec les enfants qu'avec les adultes m'ont confortée dans ma décision du service civique. Prendre confiance en moi et exposer mes idées sont essentiels dans mes attentes de mission à réaliser.

La base du volontariat est aussi un choix personnel qui consiste à se découvrir soi-même, à communiquer avec autrui facilement.

La MJC propose également des nouvelles activités attrayantes qui donnent envie de participer avec des professeurs qui accompagnent bien les adhérents."



"Nous sommes un groupe de cinq élèves du lycée agricole de Roanne Chervé situé à Perreux. Le groupe est composé de Lola, Lauryn, Louane, Jade, et Enzo. Nous nous sommes intéressés à la MJC de Charlieu pour monter notre action professionnelle. Notre objectif étant la sociabilisation des enfants et l'aide à exprimer leurs émotions. Nous organisons notre action sur plusieurs vendredis afin d'aboutir à notre projet en février 2021 sur plusieurs jours avec les enfants. Notre action est basée sur beaucoup d'activités diverses toujours autour des émotions."



Lucas Sanchez a 26 ans, il est originaire de Cuinzier, dans la Loire. Il est comédien, sorti du Conservatoire de Lyon et de l'École Régionale Supérieure de Cannes et Marseille.

Depuis le début du mois de novembre, Lucas répète dans une salle de la MJC, un spectacle à la mémoire de son grand-père, Francisco Sanchez Blanco.

Francisco Sanchez Blanco était un exilé de la guerre d'Espagne (1936 - 1939). Fortement influencé par Emilio Prados, un poète espagnol distingué, qu'il rencontra sur les plages de Malaga avant son exil, Francisco écrit beaucoup de poèmes.

Il laissera en héritage à sa famille son recueil de poésies "Poesías Malagueñas", que le père de Lucas mettra en musique.

L'objectif de Lucas est de retracer le périple de son grand-père, par la musique, les textes, la "performance"... Il travaille avec sa sœur Carolane, 32 ans, danseuse, chercheuse en danse, et ex intervenante de flamenco à Charlieu.



DESSINS ET TÉMOIGNAGES

DES ENFANTS DU CENTRE DE LOISIRS



Jordan, 10 ans

"J'aime bien venir à l'accueil de loisirs. Les animateurs et la directrice sont sympas. J'aime bien les activités proposées, j'aime surtout retrouver mes amis, et jouer au foot ou au basket."



Lou-Anne, 10 ans

"J'apprécie de venir à l'accueil de loisirs (surtout quand il y a mes copines !). Les animateurs sont gentils, et j'aime beaucoup la directrice car elle est très gentille. J'aime surtout jouer et dire bonjour aux passants de la rue."

Victor, 9 ans

"J'aime beaucoup venir à l'accueil de loisirs. Les animateurs sont gentils et la directrice aussi. Mais je n'aime pas trop la cantine... Je préfère les activités de perles collées, de peinture, et surtout dessiner."



COMMENT EFFECTUER la Cohérence Cardiaque ?

Par Cécile Moral

Un outil utilisable à tout moment, lors de venues de moments d'angoisses, de stress, mauvais endormissement, réveil nocturne...

La Cohérence Cardiaque peut se faire n'importe où et à tout moment. Mais cette technique est particulièrement efficace avant de dormir. C'est comme compter les moutons. Si vous avez des difficultés à vous endormir, cette respiration va permettre à votre esprit de se calmer et vous aider à vous endormir.

Comment mettre en place la respiration ?

Je mets ma main sur mon ventre et sur **l'Inspire**, je gonfle mon ventre, comme si mon ventre voulait pousser ma main. Et sur **l'Expire**, je souffle, par la bouche ou le nez, comme si mon nombril voulait toucher ma colonne vertébrale.

Pratiquer la Cohérence Cardiaque

Installez-vous confortablement sur une chaise ou à même le sol. Maintenez une posture ouverte. Pour l'exercice, vous allez toujours respirer par le nez.

Commencez par respirer en sentant les **mouvements de l'abdomen**.

L'abdomen se gonfle naturellement avec l'Inspiration, puis se dégonfle avec l'Expiration. Une fois que vous êtes installés dans le mouvement de la respiration, vous pouvez commencer.

Cet exercice se pratique en **quatre phases de durée égale**.

- Inspiration en comptant mentalement 4
- Suspension du souffle en poumons pleins en comptant 4
- Expiration en comptant 4
- Suspension du souffle en poumons vides en comptant 4



Pour commencer, vous pouvez **juste compter lors des phases d'Inspiration et d'Expiration** sans vous préoccuper des phases de suspension du souffle. Marquez juste un temps naturel de transition entre l'Inspire et l'Expire. Puis lorsque vous serez plus familier avec l'exercice, vous pourrez compter pour les quatre phases

- Le comptage se fait mentalement, et vous **respirez uniquement par le nez**.

Ne forcez pas la respiration. Restez dans une zone où le souffle est fluide. Avec une pratique régulière, vous pourrez graduellement augmenter la durée.

Faites 10 à 20 cycles de respirations selon votre disponibilité.



Contes



L'histoire de la fougère et du bambou



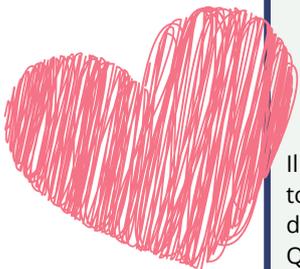
C'était un jour tout à fait ordinaire lorsque j'ai décidé de tout laisser tomber... Un jour, je me suis avoué vaincu... j'ai renoncé à mon travail, à mes relations, et à ma vie. Je suis ensuite allé dans la forêt pour parler avec un ancien que l'on disait très sage. "Pourrais-tu me donner une bonne raison pour ne pas m'avouer vaincu ? Lui ai-je demandé. » ; "Regarde autour de toi, me répondit-il, vois-tu la fougère et le bambou ?" "Oui, répondis-je.» ; "Lorsque j'ai semé les graines de la fougère et du bambou, j'en ai bien pris soin. La fougère grandit rapidement. Son vert brillant recouvrait le sol. Mais rien ne sortit des graines de bambou. Cependant, je n'ai pas renoncé au bambou.

- La deuxième année, la fougère grandit et fut encore plus brillante et abondante, et de nouveau, rien ne poussa des graines de bambou. Mais je n'ai pas renoncé au bambou.
 - La troisième année, toujours rien ne sortit des graines de bambou. Mais je n'ai pas renoncé au bambou.
 - La quatrième année, de nouveau, rien ne sorti des graines de bambou. Mais je n'ai pas renoncé au bambou.
 - Lors de la cinquième année, une petite pousse de bambou sortit de la terre. En comparaison avec la fougère, elle avait l'air très petite et insignifiante.
 - La sixième année, le bambou grandit jusqu'à plus de 20 mètres de haut. Il avait passé cinq ans à fortifier ses racines pour le soutenir. Ses racines l'ont rendu plus fort et lui ont donné ce dont il avait besoin pour survivre.
 - Savais-tu que tout ce temps que tu as passé à lutter, tu étais en fait en train de fortifier tes racines ? Dit l'ancien, et il continua...
 - Le bambou a une fonction différente de la fougère, cependant, les deux sont nécessaires et font de cette forêt un lieu magnifique.
 - Ne regrette jamais un jour de ta vie. Les bons jours t'apporteront du bonheur. Les mauvais jours t'apporteront de l'expérience. Tous deux sont essentiels à la vie, dit l'ancien, et il continua... Le bonheur nous rend doux. Les tentatives nous maintiennent forts. Les peines nous rendent plus humains. Les chutes nous rendent humbles. Le succès nous rend brillants...
- Après cette conversation, j'ai quitté la forêt et j'ai écrit cette histoire surprenante. J'espère que ces mots vous aideront à garder la foi et à ne jamais abandonner. Ne renoncez jamais, en aucun cas !

Ne vous dites pas à quel point le problème est grand, dites au problème à quel point VOUS êtes grand. Si vous n'obtenez pas ce que vous désirez, ne perdez pas espoir, qui sait, peut-être que vous êtes juste en train de fortifier vos racines.

« La résilience est la capacité à faire face aux adversités de la vie, transformer la douleur en force motrice pour se surpasser et en sortir fortifié. Une personne résiliente comprend qu'elle est l'architecte de sa propre joie et de son propre destin. »

Le Conte de l'Amour et du Temps



Il était une fois, une île où tous les différents sentiments vivaient : le Bonheur, la Tristesse, le Savoir, ainsi que tous les autres, l'Amour y compris. Un jour on annonça aux sentiments que l'île allait couler. Ils préparèrent donc tous leurs bateaux et partirent. Seul l'Amour resta. L'Amour voulait rester jusqu'au dernier moment. Quand l'île fut sur le point de sombrer, l'Amour décida d'appeler à l'aide. La Richesse passait à côté de l'Amour dans un luxueux bateau. L'Amour lui dit, "Richesse, peux-tu m'emmener ?" "Non car il y a beaucoup d'argent et d'or sur mon bateau. Je n'ai pas de place pour toi." L'Amour décida alors de demander à l'Orgueil, qui passait aussi dans un magnifique vaisseau, "Orgueil, aide-moi je t'en prie !" "Je ne puis t'aider, Amour. Tu es tout mouillé et tu pourrais endommager mon bateau." La Tristesse étant à côté, l'Amour lui demanda, "Tristesse, laisse-moi venir avec toi." "Oh... Amour, je suis tellement triste que j'ai besoin d'être seule !" Le Bonheur passa aussi à côté de l'Amour, mais il était si heureux qu'il n'entendit même pas l'Amour l'appeler ! Soudain, une voix dit, "Viens Amour, je te prends avec moi." C'était un vieillard qui avait parlé. L'Amour se sentit si reconnaissant et plein de joie qu'il en oublia de demander son nom au vieillard. Lorsqu'ils arrivèrent sur la terre ferme, le vieillard s'en alla. L'Amour réalisa combien il lui devait et demanda au Savoir "Qui m'a aidé ?" "C'était le Temps" répondit le Savoir. "Le Temps ?" s'interrogea l'Amour. "Mais pourquoi le Temps m'a-t-il aidé ?" Le Savoir sourit plein de sagesse et répondit : "C'est parce que Seul le Temps est capable de comprendre combien l'Amour est important dans la Vie."



JEU CONCOURS



Du 15 décembre au 15 janvier, nous vous proposons de participer à un jeu, afin de rester en contact les uns avec les autres.

Des lots particuliers seront à gagner. Ces derniers seront des dons faits par des anonymes (adhérents, salariés ou bénévoles de la MJC).

**TOUS LES PARTICIPANTS
SERONT RÉCOMPENSÉS,
DANS LA LIMITE
DES LOTS
DISPONIBLES**

POUR FAIRE DON

RDV à la MJC du lundi au vendredi de 14h à 18h pour y déposer un objet culturel tel qu'un livre, un CD, un tableau, un poème, accompagné d'une petite note expliquant la signification de cet objet pour vous. Des places au cinéma de Charlieu seront également parmi les lots.

RÈGLES DU JEU

- APPELER LA MJC ENTRE 14H ET 18H DU LUNDI AU VENDREDI POUR DONNER AU MOINS DEUX BONNES RÉPONSES AUX ÉNIGMES
- VENIR CHERCHER SON LOT À LA MJC AUX HORAIRES PROPOSÉS LORS DE L'APPEL

**DU 15/12
AU 15/01**



1. Dans une rue où plus aucun réverbère ne fonctionne, un conducteur de voiture noire roulant sans feux circule tranquillement ... C'est alors que surgit de derrière un immeuble, non loin devant lui, un individu vêtu uniquement de noir. Néanmoins, le conducteur parvient à l'éviter sans problème. Comment a-t-il fait ?



2. Sur le chemin pour aller au supermarché, vous comptez 20 maisons sur votre droite. Au retour, vous en comptez 20 sur votre gauche. Combien y en a-t-il en tout ?



3. Deux hommes jouent aux échecs. Ils ont joué cinq parties. Chacun en a gagné trois. Comment est-ce possible ?



JEUX

Proposés par
Marianne



**BUT : passer du printemps (Spring)
à l'hiver (Winter) en moins de 4H**

LE CADAVRE EXQUIS

Le cadavre exquis est un jeu qui consiste à faire composer une phrase, ou un dessin, par plusieurs personnes sans qu'aucune d'elles ne puisse tenir compte de la collaboration ou des collaborations précédentes.

Le premier joueur lance la partie, en utilisant le thème de l'opération « **Dis-moi dix mots** », ensuite, il écrit sa phrase en cachant les premiers mots, puis la suite de son texte en clair pour que le joueur suivant enchaîne

Par exemple : **le chien sort de sa niche et s'en va chercher...**

Le joueur suivant cache également un bout de phrase pour continuer le texte précédent écrit en clair. Le deuxième joueur doit donc dans notre exemple uniquement se baser sur « et s'en va chercher » pour écrire à son tour. Il commence son morceau de phrase par le texte écrit en clair précédemment

Par exemple : **Et s'en va chercher une canette de coca dans son frigo parce qu'il avait envie de...**

Le troisième joueur poursuit à son tour sans avoir lu les précédents écrits, pour garder tout l'aspect amusant de l'enchaînement des phrases, mais en partant simplement du bout de phrase écrit en clair. (donc dans notre exemple : « parce qu'il avait envie de... »)

Au bout de quelques joueurs, l'un décide de mettre fin au texte, et conclut à la suite du joueur précédent.

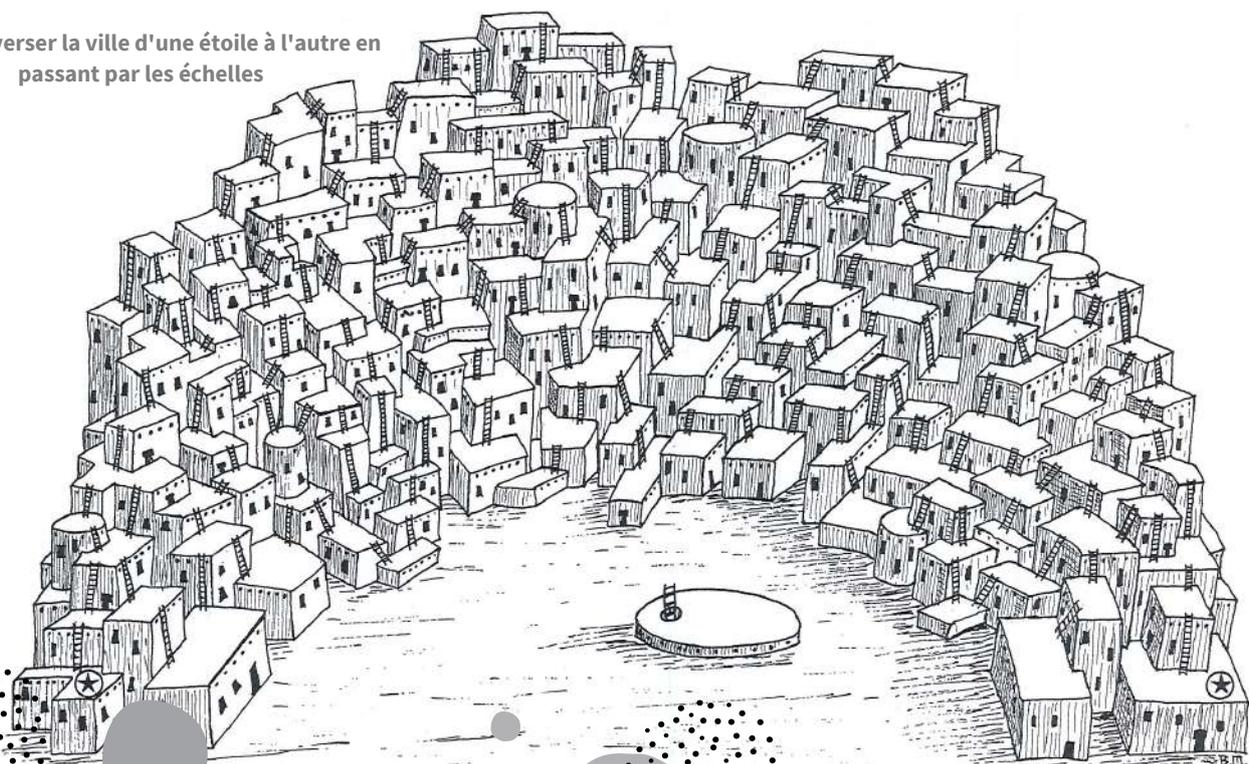
Dans notre exemple, disons que le quatrième joueur décide de conclure.

Il écrit aussi son texte en partant du dernier bout de phrase.

Par exemple : **parce qu'il avait envie de changer de caleçon.**

Cela donne en définitive : **le chien sort de sa niche et s'en va chercher une canette de coca dans son frigo parce qu'il avait envie de changer de caleçon.**

BUT : traverser la ville d'une étoile à l'autre en passant par les échelles



RECETTES

Pour Noël, Thérèse vous propose sa recette de gâteau à l'orange, et Marianne son brownie au chocolat blanc, framboises et pécan. Au fourneau !

Bon appétit !

*Que fait une fraise sur un cheval ?
réponse plus bas*



GÂTEAU À L'ORANGE

125g farine
125g sucre
125g beurre
125g sucre glace
2 œufs
3 oranges
1 paquet de levure

Travailler le beurre pour le ramollir, ajouter le sucre, les oeufs un à un puis la farine tamisée avec la levure ; ensuite le zeste rapé de 2 oranges et le jus d'une seule. Verser la pâte dans un moule beurré et fariné, faire cuire à feu doux environ 40 minutes. Faire dissoudre sur le feu le sucre glace mélangé au jus de 2 oranges. Démouler le gâteau et l'arroser de ce sirop chaud.

Peut être servi tiède ou froid



BROWNIE CHOCOLAT BLANC FRAMBOISE PECAN

1 tablette chocolat blanc
125g beurre noix + 1 noisette pour le moule
2 œufs
125g sucre en poudre
100g farine
5g levure chimique
1 paquet de levure
30g noix de pécan
125g framboises

Préchauffer le four à 180° et beurrer le moule (de préférence carré).

Casser en morceaux le chocolat blanc. Mettre 140g dans un bol. Casser en 2 les morceaux restant dans un récipient à part. Ajouter dans le bol le beurre. Faire fondre le chocolat blanc et le beurre.

Ajouter les œufs et le sucre. Mélanger.

Ajouter la farine et la levure. Mélanger.

Ajouter les morceaux de chocolat restant, les noix de pécan et les framboises. Mélanger.

Verser la pâte dans le moule et enfourner à 180° 25 minutes à chaleur tournante.

Créations et devinettes proposées par Ikara



Bonhomme de neige en pâte à sel :
(1 verre de sel, 2 verres de farine, mélanger, ajouter 1 verre d'eau tiède, malaxer) pour + de fun, ajouter des colorants

Peinture gonflante :
3 cuillères à soupe de farine, 3 cuillères à soupe de sel, 5 d'eau, colorants ou gouache, 1 de levure ou 1 de bicarbonate de sodium, un micro-ondes



QU'EST-CE QU'UN YAOURT QUI COURT DANS LA FORÊT ?



Quelle monnaie utilisent les poissons ?