

LE PETIT JOURNAL

Activités & Informations

mjc

CHARLIEU

Pour rester en lien avec vous, mieux supporter, ensemble, le confinement lié à la crise sanitaire du Covid-19 que nous traversons, et pour tous ceux qui n'ont pas accès à internet, nous lançons Le petit journal de la MJC !

Nous l'alimenterons peu à peu avec des contenus proposés par vos animateurs d'activités, des exercices sportifs à faire, des activités créatives, plein d'idées pour occuper cette période...

Restons en contact et solidaires !

Si vous avez des remarques, des idées, nous restons joignable par mail.
Pour toutes informations complémentaires, vous pouvez aussi nous joindre
par téléphone au **04 77 60 05 97**.

Sommaire

Jeux P. 3 à 5

Training P. 6

Sophrologie P. 7-8

Création P. 9

Mots de printemps P. 10

Le Cocon P. 11

Charlieu P. 12



VS

VIRUS

**On se retrouve l'année
prochaine.... Promis !**



GROGUI 20

**Cher public fidèle depuis des années, nous avons la joie de vous annoncer
que la 5^e édition des Férus aura bien lieu en juillet. Mais en juillet 2021...**

**Face aux incertitudes, pas question pour nous de décaler de quelques semaines.
Nous apportons néanmoins notre soutien aux premières «victimes» de notre rendez-vous :
les compagnies. Nous maintenons notre programmation en l'état.**

**Les bénévoles vont continuer à échanger pour que la fête soit encore plus belle en 2021.
La dynamique demeure. Si la MJC est triste pour les artistes, le public et tous ceux
qui s'impliquent depuis des mois, elle reste pleine d'enthousiasme et d'envie.**

Rendez-vous en juillet 2021 !

Devinettes

1. Quand je suis sale, je suis blanc et quand je suis propre, je suis noir. Qui suis-je ?

.....

2. Qu'est-ce qu'un yaourt qui court dans la forêt ?

.....

3. Quelle monnaie utilisent les poissons ?

.....

4. J'ai quatre fois l'âge de mon fils et dans 20 ans j'aurais deux fois son âge. Quel âge avons-nous ?

.....

5. Je possède un chapeau mais je n'ai point de tête. J'ai un pied mais ne possède point de soulier. Qui suis-je ?

.....

6. Qu'est-ce qui a deux branches mais pas de feuilles ?

.....

7. Qu'est-ce qui a des dents mais ne mange pas ?

.....

8. Tu es dans une voiture et c'est toi qui conduis. Derrière toi il y a une ambulance, devant, un camion de pompiers, au-dessus, un hélicoptère, à gauche, une vache et à droite, un ours. Tout d'un coup, tout s'arrête ... Que fais-tu ?

.....



9. Quel est le pain préféré du magicien ?

.....

10. Qu'est-ce qui peut être dans la mer et dans le ciel ?

.....

11. Comment appelle-t-on un dinosaure aveugle ?

.....

12. Je ne fais pas de bruit et pourtant je réveille tout le monde. Qui suis-je ?

.....

13. Pourquoi les mille-pattes ne peuvent pas jouer au hockey ?

.....

14. Quel est le mot qui contient une lettre ?

.....

13. La maman du crayon ne veut pas qu'il aille à la piscine, pourquoi ?

.....



Mots coupés

Regrouper deux cases pour retrouver les villes de France (21 préfectures).
Attention, la lettre E peut avoir un accent (é, è, ê).

PA	DI	DEAUX	TOUL	LINS	ROU	OBLE
LON	REN	CY	MA	STRAS	EANS	SSONNE
TO	LY	ORL	TU	AMI	GREN	NAN
CY	ANGOU	JON	ENS	BOR	POI	LLE
MOU	EN	TIERS	OUSE	ANNE	LEME	ON
BOURG	URS	NES	CARCA	TOU	CON	RIS

Remettre les lettres dans le bon ordre pour trouver les capitales européennes.
(Exemple SPIRA = PARIS)

BLINER	FASIO	BEGARZ	IDRAMD	BULDIN
MAMADTRES	LNLATIN	ENVEIN	GRIA	ESTBUCAR

Le diminutif « *ette* » permet généralement de désigner des objets plus petits que les originaux.

Par exemple, une mallette = une petite malle ; une fléchette = une petite flèche.

Si on enlève le « *ette* » on doit trouver l'objet dans sa taille originale...

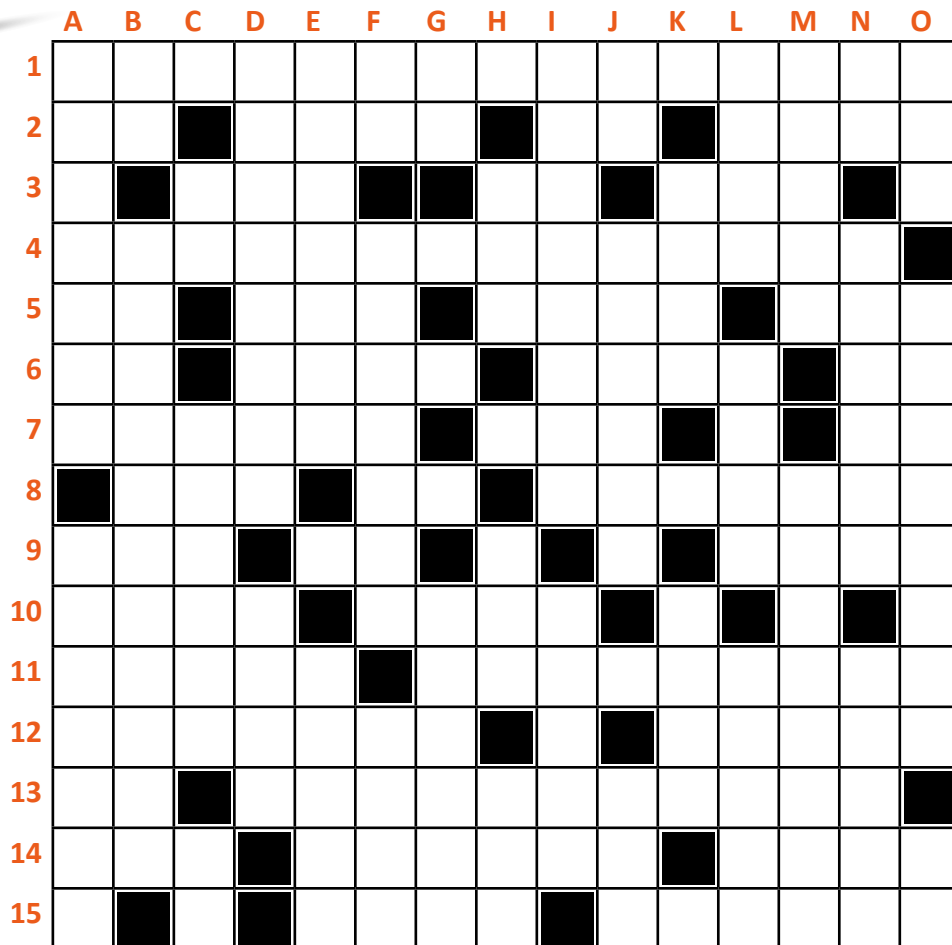
Mais ce n'est pas toujours le cas, le résultat peut être surprenant :

Une baguette = une petite bague !? Une vignette = une petite vigne !?

À vous de jouer, recherchez des noms d'objets qui se prêtent à ce genre d'acrobatie.
(C'est très amusant !)



Mots croisés



Horizontalement

1. Travaille sous l'eau (2 mots).
2. Existes – Relatif au bélier – Cubitus – huitième sur douze.
3. Un anglais – L'or du labo – Chaleur animale.
4. Grande nappe baptisée par Magellan.
5. Pronom – Lit défait – Accompagne le premier du 5 vertical – Avéré.
6. Puérilité – Victoire de Napoléon – Accompagne Le Saunier – Les bords d'une quiche.
7. À l'envers : posée sur les fesses – Balle à rejouer.
8. Un mas déconstruit – Rigole – Extrême étonnement.
9. Pied enraciné – Est fêtée à Angoulême – Numéro 10.
10. Habitants – Un cœur d'espion.
11. Penserai ? – Coups par en dessous.
12. Mettre les grains à l'abri – Taré ou étoilée.
13. À la pointe du Cap Vert – Untel (3 mots).
14. Cardinal – Relatif au vent – Fleuve Congolais.
15. Refusée la confession – À l'envers : vide

Verticalement

- A. Dérivé de la morphine – Logerez.
- B. Problèmes – Tris.
- C. Directions – Demi manteaux de pluie ? – Je le précède.
- D. Vit au Louvres depuis plus de 200 ans – N'a pas besoin de médecin.
- E. Ébruités – Sicilien ou Corse.
- F. Soldat US – Ne qualifient pas un Chambertin – Trouble.
- G. Lien interurbain – Rain avec Prince
- H. Service sans retour – Invité très spécial – Joue avec des dés.
- I. Niaises – Est passée par le bloc.
- J. Marteau ou enclume – Plane ou nage – Saute sans élan.
- K. Néant – Chaine franco-allemande.
- L. À l'envers : celui des Orfèvres enquête beaucoup – Vêtit – Mollusque.
- M. Position de yoga – Êtres sans attribut.
- N. Décodé – À l'envers : aigülin – Mélasse ou gâteau.
- O. Saison – N'avance plus – Un bout d'Édam.

Le mot de Laurette

Bon courage pendant cette période difficile. Prenez soin de vous et de votre famille.

Quelques musiques pour continuer le circuit training à la maison
ou dans votre cour si vous en avez une.

Trois musiques différentes mais vous en trouverez plein sur YouTube
ou si vous avez un chrono vous mettez vos musiques préférées.

On part sur du 30 secondes de travail et 10 secondes de récupération,
ou 45 sec. / 15 sec. ou 1 min. / 20 sec.

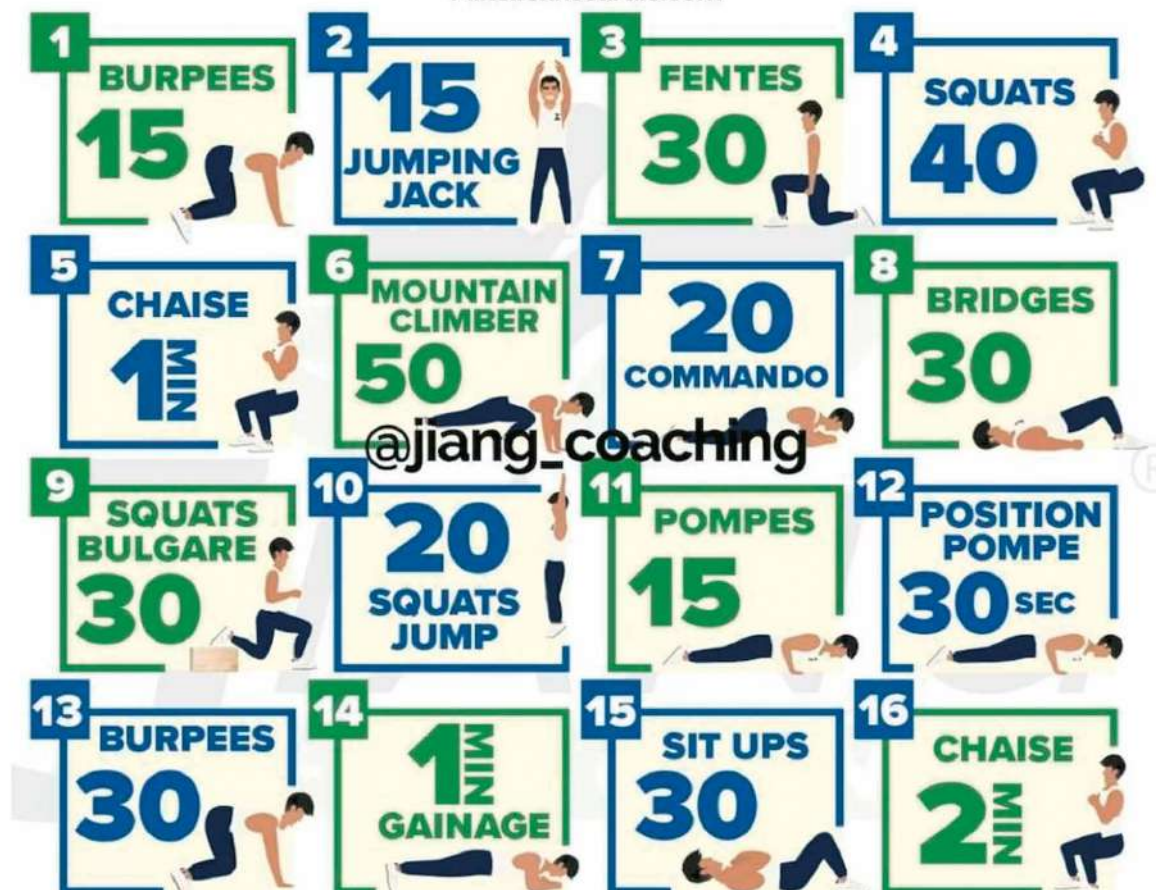
Si vous avez Facebook je mets régulièrement des circuits ou vidéos sur "Laurette Danjoux".
Portez-vous bien et à très bientôt j'espère.

Laurette.

ENTRAINEMENT MAISON ANTI-CORONA

@Jiang_coaching

Mincirsanscardio.com





Pour celles et ceux qui voudront bien jouer le jeu, **Cécile MORAL**, vous propose durant le temps que dure la situation, d'écrire sur un post-it ou petit morceau de papier de couleur (c'est plus sympa visuellement), une belle chose que vous avez ENTENDU (bruit, son, paroles...), OU VU (couleurs, formes, végétaux...), OU SENTI (odeurs de fleurs, de cuisine...), OU GOÛTÉ (sucré, salé...) OU TOUCHÉ (différentes textures de ce qui nous entoure).

Ajoutez la date sur le papier, pliez-le et mettez-le dans un bocal, un pot, un vase...

Le but de cet exercice est de venir se poser chaque jour, avoir une pensée positive et de se reconnecter avec l'essentiel, avec ce qui nous entoure...

Faites le point au bout de 30 jours... et relisez tous les mots en installant un sourire sur votre bouche (le corps reconnaît que vous êtes dans un instant de bien-être à partir du moment où l'on installe un sourire sur ses lèvres) et rendez-vous compte que la vie est belle et que chaque jour qui passe est un "beau jour".

Exercice pour « Vivre l'Instant Présent », que nous ayons un jardin, une terrasse ou rien de tout ça, et qui ne prend que 5 min !

Asseyez-vous confortablement face au soleil.

Fermez les yeux ou gardez-les ouverts (c'est comme vous avez envie), les deux pieds bien à plat au sol qui nous rappellent que nous sommes reliés à la Terre, les mains posées sur vos cuisses ou sur votre ventre.

Portez votre attention, sur le rythme de votre respiration, Inspire, Expire.

J'Inspire lentement par le nez et j'Expire profondément par le nez (vous pouvez aussi expirez par la bouche mais parfois cela sèche la langue et la gorge et n'est pas agréable, faites comme il est bon pour vous).

Plus mes Inspires sont lentes et mes Expires profondes et plus je fais entrer le calme et la détente à l'intérieur de moi.

J'apprécie à cet instant précis la douceur des rayons du soleil qui réchauffe ma peau, qui vient me ressourcer, me régénérer.

J'imagine que cette belle chaleur circule à l'intérieur de moi et vient nourrir chaque espace de mon corps, chaque organe, chaque muscle

et jusqu'à la plus petite cellule de mon corps. Sur l'Inspire je me répète "Je me sens parfaitement bien".

Sur l'Expire je me répète que "Tout va bien". Et je me laisse porter par mes Sens...

Je porte mon attention sur ce que j'entends, le chant des oiseaux autour de moi, le vent dans les feuilles, le silence...

Je porte mon attention sur ce que je sens, toute les odeurs, senteurs qui viennent me chatouiller les narines, les fleurs, l'air...

Je porte mon attention sur ce que je peux imaginer derrière mes paupières closes, les couleurs, les reliefs, tous les détails de l'espace qui se trouve devant moi...

Je porte mon attention sur ce que je ressens, à l'extérieur de moi, l'air sur mon visage, la douce chaleur sur ma peau et à l'intérieur de moi, "comment je me sens à cet instant précis", "Y a-t-il des tensions ?", "des émotions désagréables ?"...

Et avant de terminer cette séance, j'installe un sourire sur mes lèvres (votre corps et votre mental reconnaissent que vous êtes dans un moment de bien-être à partir du moment où vous avez installé un sourire sur vos lèvres), je prends trois grandes Inspires, je vais chercher tout le positif que je viens

de vivre à cet instant, et sur l'Expire je l'intègre à l'intérieur de moi, je le diffuse, je l'ancre au plus profond de moi.

C'est une information que vous donnez à votre corps, à votre tête et à votre cœur.

Vous allez vous préparer à terminer cette séance, bouger vos pieds, vos mains, frottez vos bras, votre

visage et quand vous sentirez que c'est le bon moment pour vous, alors vous pourrez ouvrir les yeux.

Belle journée à vous.

Aimez chaque lever de soleil et appréciez chaque coucher de soleil.

Rééquilibrer tous les organes, apprendre et/ou réapprendre à prendre le temps de faire les choses.

En position assise ou debout, comme il est bon de le faire pour vous.

Vous pouvez mettre une musique de relaxation si cela peut vous aider.

Prenez le temps de vous installer le plus confortablement possible, le dos bien calé et les 2 pieds bien à plat sur le sol (si vous êtes assis) et les jambes écartement bassin en déverrouillant les genoux (si vous êtes debout).

Prenez le temps de porter votre attention sur votre respiration, sur vos Inspires et vos Expires.

J'inspire et mon ventre se gonfle et sur l'Expire, mon ventre se dégonfle, comme si mon nombril voulait aller toucher ma colonne vertébrale.

Puis je ferme les yeux ou pas.

Je continue de me concentrer sur ma respiration et je laisse les bruits qui m'entourent s'éloigner doucement.

Sur l'Inspire, je lève mon bras droit au-dessus de ma tête, je m'étire en douceur et sur l'Expire mon bras reprend sa place le long de mon corps.

Je synchronise ma respiration avec mon geste.
Je prends plaisir à sentir et ressentir la lenteur de mon bras dans l'espace.
Et je le fais 3 fois.

Prenez le temps de venir sentir si quelque chose a changé à l'intérieur de vous, picotements, chaleur...

Et de le sentir entre chaque fois.

Puis je fais la même chose avec mon bras gauche, 3 fois également.

Sur l'Inspire, je lève mon bras gauche au-dessus de ma tête, je m'étire en douceur et sur l'Expire mon bras reprend sa place le long de mon corps.

Je prends le temps de vérifier comment est mon côté gauche par rapport à mon côté droit....

Est-ce que je ressens différemment mes 2 côtés... ou pas, et si rien n'a changé c'est bien aussi.

Et avec les 2 bras en même temps toujours en synchronisant votre respiration et le geste.

Prenez un temps, pour venir vérifier comment vous vous sentez après cet exercice.

Et pour terminer cet exercice, prenez une grande et profonde Inspiration pour aller chercher tout le positif que vous venez de vous offrir, comme un cadeau que vous vous êtes offert et sur l'Expiration, ancrer, installer et diffuser à l'intérieur de vous.

Laissez circuler tout ce positif pour les jours et les semaines à venir.

Et doucement vous allez vous préparer à terminer cette séance, en bougeant vos mains, vos pieds, vous frotter les bras.

Vous pourrez ouvrir les yeux.

PROJET : invitation à dessiner et/ou à peindre _en confiné_

Thème : “La vache dans tous ses états”

Dans la continuité du festival Les Férus, tous les ENFANTS et ADULTES intéressés par ce projet peuvent concocter tout ce qui leur passe par la tête !

Inventez, imaginez, copiez... collez !

Eh oui les collages sont aussi les bienvenus !!

Crayonnez tous les jours (même un peu), restez inventifs et libérez-vous ! Toutes les techniques sont acceptées !

Vous pourrez aussi trouver des idées sur le site pinterest...

Chaque œuvre peut être réalisée sur un format A4.

Avec Cécile (la directrice de la MJC) nous exposerons vos plus belles réalisations. On pourra imaginer un vote et le/la gagnant(e) se verra récompensé(e)...

Je vous laisse à vos idées, à vos envies !

Restez actifs et prenez soin de vous !

À très bientôt j'espère !!!

Marie, intervenante dessin-peinture
MJC Charlieu

NB : la couleur rouge doit être présente !

Si vous voulez partager des créations pour rendre cette période plus légère, vous pouvez nous les faire parvenir par mail à : secteurjeunes@mjc-charlieu.fr.



Confinement : Reste dans ton loft

Il y a 20 ans : première télé réalité.

Tout le monde voulait être confiné pour devenir célèbre !



À vos stylos !



Sans crainte, sans jugement, on y va on se lance...

Comme je l'ai déjà proposé à des amis, je vous propose d'écrire un petit texte (pour moi ce sera un poème de 4 à 12 vers, mais chacun est libre) à partir de 8 mots, qui devront figurer dans le texte, dans n'importe quel ordre.

Je vous propose, si cela vous dit, d'écrire avec huit nouveaux mots :

**Fleuve, péniche, eau, fleur,
solidarité, amitié, légèreté, papier...**

J'en ferai un rendu régulier, si vous en êtes d'accord. Ce pourrait être l'occasion d'alimenter un futur rendu public au sein de la MJC. Ou pas, nous verrons.

Envoyez vos écrits sur mon mail : jfrdaudel@gmail.com

Voici quelques rendus de ce petit exercice créatif et poétique

*Par la fenêtre ouverte, je sens l'air bien plus doux
Le froid s'en est allé, je vois grandir le jour
Étendu sur un fil, le linge se balance
Car la glace a fondu, elle est devenue eau
L'arc en ciel se dessine, ses couleurs sont en rang
Quelle est cette nouvelle ? Il est là le printemps ?*

Jacqueline

*La planète est malade, Et tout comme l'eau,
a un air bien fade.
Il ne faut pas perdre le moral.
La maladie est affolante,
Et les nouvelles peu rassurantes.
Il ne faut pas perdre le moral.
Les chiffres font froid dans le dos,
Et les annonceurs ne sont pas rigolos.
Il ne faut pas perdre le moral.
Chaque jour s'installe un air morose,
Et l'ambiance n'est pas de couleur rose.
Il ne faut pas perdre le moral.
Les jours s'écourent lentement,
Et se suivent calmement.
Il ne faut pas perdre le moral.
Dans la rue quel silence,
Les enjeux sont dans la balance.
Il ne faut pas perdre le moral.
Car un jour tout rentrera dans le rang,
Et alors tout sera comme avant.
Il ne faut pas perdre le moral.*

Suzanne

*Un air étrange et calme a flotté ce matin
Premier jour irréel, ciel bleu, petit vent froid
Couleurs qui s'illuminent, rosée dans le jardin
La nouvelle est tombée, hier, sans grand émoi
Se mettre dans le rang, peser dans la balance
Penser nous avant moi, et aimer sans se voir
Pour goûter en été à l'eau de la Durance
Partager ton sourire aux terrasses des bars.*

Julien

*La nouvelle balance est arrivée !
Unique en son genre : Versez de l'eau
dans le réservoir au centre prévu à cet effet,
patientez quelques secondes
et voyez le résultat : le poids de l'air chaud
et celui de l'air froid y sont indiqués !
De jour comme de nuit, vous verrez les
données s'afficher sur le petit cadran digital,
duquel vous pourrez même régler la couleur !
La Balanc'air® est classé 3^e au rang des
Nouvelles Machines de la Grande Foire
Internationale de 1989. Profitez-en dès
maintenant en passant commande
auprès de la MJC de Charlieu.
Grâce à Balanc'air®, gérez la température
ambiante en surveillant son poids !
Non-remboursable. Pour toute réclamation,
veuillez vous adresser au BPI*.*

**Bureau des Plaintes Irrecevables*

Pierre-Jean

LE COCON[®]

L'ENDROIT OÙ L'ON S'ÉCOUTE

<https://lecocon42.wixsite.com/lecoconpaejcharlieu>

Le PAEJ de Charlieu est porté par la Maison des Jeunes et de la Culture depuis 2007.

C'est un espace d'accueil anonyme, confidentiel et gratuit.

CONTACT :

Pauline Sivignon

Coordinatrice pour l'équipe du Cocon

Point Accueil Écoute Jeunes

Lieu de rendez-vous : 9 Boulevard Général Leclerc

Maison des services, 1^{er} étage - 42190 CHARLIEU

06 31 30 90 49



Solutions jeux

SOLUTIONS GRILLE N°2															
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	S	A	I	N	T	B	A	R	T	H	E	L	E	M	Y
2	O	N	D	E	E		C	H	A	U	X		M	A	O
3	U	T	A	H		P	R	U	N	E		P	I		Y
4	S	I		R	E	T	A	M	E	R	A		S	T	O
5	T	A	L	U	S		S	A	S		N	A	S	E	S
6	I	G	A			O		T		P	O	T	I	N	
7	T	E	R	M	I	N	A	I	S	O	N		O	N	T
8	R		M	A	N		I	S	I	S		U	N	I	E
9	E	T	E	R	N	U	E	M	E	N	T	S		S	T
10	S	O	S	I	E	S		E	R	I	E		E	W	E
11		C		N		I	I		R	O	S	E		O	
12	N	A	T	I	O	N		S	A	S		V	A	M	P
13	O	R	N	E	M	E	N	T	S		T	E	N	A	I
14	E	D	O	R		S	U	A		C	H	I	E	N	S
15	L	E	V	E	R		I	R	R	E	E	L	S		E

Commerces de proximité ouverts à Charlieu

au 21/04/2020

Rue Jean Morel		
Pharmacie St Philibert	Pharmacie	04 77 69 03 02
An Petit Délice Danière	Pâtisserie	04 77 60 11 86
Tabac presse Copier	Tabac presse	04 77 60 11 20
Comptoir à pizza	Plats à emporter	04 77 69 04 96
La P'tite Fringale	Plats à emporter	04 77 60 17 91
Frenchy's Burger	Plats à emporter	04 77 60 43 73
Le Tacos de Charlieu	Plats à emporter	04 77 78 19 88
O P'tit Plaisir	Plats à emporter	09 51 19 77 50
Boulevard Jacquard		
Pharmacie Mutualiste	Pharmacie	04 77 60 05 20
I.Média	Informatique	09 80 56 29 64
Pharmacie Salanon	Pharmacie	04 77 60 14 24
Laurent	Cave à vins	04 77 60 09 58
Kalinka	Plats à emporter	06 25 50 90 52
Rue Charles de Gaulle		
CBC	Bureautique	04 77 60 37 37
Si le Vin m'était conté	Cave à vins	06 46 88 73 37
Boulangerie Chevreton	Boulangerie Pâtisserie	09 83 53 01 40
Combaz traiteur	Traiteur	04 77 60 06 02
Mons Fromagerie	Fromagerie	04 77 23 53 42
La P'tite Maison du Bio	Alimentation bio	04 77 60 40 53
Place St Philibert		
Petit Casino	Superette	04 77 60 01 81
Boucherie St Philibert	Boucherie Charcuterie	04 77 60 07 64
Le Grand Café	Plats à emporter	04 77 60 10 30
Rue des Moulins		
Tabac St Philibert	Tabac presse	09 61 20 74 22
Boulangerie Chavanon	Boulangerie Pâtisserie	04 77 60 13 71
Déco Brico	Bricolage	04 77 60 28 00
Rue Grenette		
Le Carré Vipizz	Plats à emporter	04 77 78 49 07
Rue Chanteloup		
Poissonnerie Etoile de Mer	Poissonnerie	04 77 69 05 00
Mogette & Romarin	Alimentation vrac	04 77 69 57 53
Rue des ecoles		
Tabac-presse au Galopin	Tabac presse	04 77 60 05 07
Boulevard Général Leclerc		
Eurofruit	Fruits légumes	04 77 69 01 06
Boulangerie Delorme	Boulangerie Pâtisserie	04 77 60 03 92
Rue du Pont de Pierre		
Boulangerie Fouillat	Boulangerie Pâtisserie	04 77 60 31 72
PMU (partie presse tabac)	Tabac presse	04 77 60 08 75
Boucherie Del Negro	Boucherie Charcuterie	04 77 60 01 77
Rue André Farinet		
Munini (mercredi et samedi matin)	Boucherie Charcuterie	04 77 23 17 69
Millet	Traiteur	04 77 60 05 00
Rue Dorian		
Boulangerie Ducarre	Boulangerie Pâtisserie	04 77 60 52 95