

Lettre d'infos ULAMIR-CPIE N°19

Restons en liens

Votre centre social fait le maximum pour rester à vos côtés !

Accueil sur rdv. Le centre social est un lieu d'accueil, d'informations et d'aide aux démarches administratives. Au vu du contexte sanitaire, l'accueil se fait sur rdv. Vous pouvez nous contacter au 02.98.67.51.54 ou bien par mail ulamir@ulamir.com



Le numérique

Dans le cadre de sa mission d'inclusion numérique et dans l'objectif de permettre l'accès au plus grand nombre au numérique, l'ULAMiR CPIE a accueilli l'association Goupil pour une remise d'ordinateurs reconditionnés. Une formation de prise en main de l'équipement a été menée par le président de Goupil, Hervé Zalczer, et les participants ont pu repartir avec un ordinateur fixe (prix d'achat 60€ ou prêt annuel 20€ pendant 3 ans). Pour répondre aux nouveaux besoins des habitants, le centre social proposera très prochainement des ateliers numériques avec comme support, soit l'ordinateur, la tablette ou le smartphone.

Libérez vos clichés !

L'épisode neigeux que nous avons connu a été d'une rare intensité. Afin de garder une trace de ce moment, l'ULAMiR-CPIE souhaite collecter des photos, belles, drôles, insolites afin de créer une exposition.

Vous pouvez envoyer vos photos à l'adresse suivante :
cpie.pedagogie@gmail.com



La mémoire ça s'entretient

Il est toujours possible de stimuler son cerveau, donc de renforcer sa mémoire... et pourquoi pas avec des puzzles !

Voici des puzzles en ligne qui pourraient vous plaire :

- <https://www.jigsawplanet.com/>

- <https://www.e-puzzles.fr/>



La parentalité

Cela faisait quelques temps que l'ulamir CPIE n'avait pas organisé un atelier parent/enfant... il est grand temps ! Pendant les vacances, le centre social propose un **atelier parent/enfant le jeudi 4 mars de 14h30 à 16h30...**

La thématique choisie est le bricolage et une petite crêpes party !
Inscription obligatoire.



De la suite dans les id'haies

Le jardin partagé de Lanmeur a servi de point de collecte des sapins après les fêtes. 89 sapins ont ainsi pu être récupérés. L'intérêt de cette action est de montrer qu'il est possible de les valoriser sans passer par les déchetteries qui sont souvent débordées. L'an dernier, 22 sapins avaient été collectés et les branchages avaient été broyés. Cette année, les troncs ont servi de piquets et les branchages, en mélange avec d'autres déchets végétaux du jardin, ont servi à mettre en place une haie sèche. Les intérêts de ce type d'aménagement sont multiples : brise vent, élément structurant et refuge pour la biodiversité. C'est aussi un idée simple à reproduire et à la portée de tous.



La nuit de la chouette

Cette année la nuit de la chouette va devoir avoir lieu sans sortie. Des animations auprès des scolaires seront assurées par les étudiants du BTS GPN du Lycée de Suscinio. Cependant, les rapaces n'étant pas soumis au couvre-feu, pourquoi ne pas essayer de les écouter, de chez vous. Pour vous aider à reconnaître leurs chants, nous vous proposons de les écouter sur le lien suivant :

<https://nuitdelachouette.lpo.fr/infos-pratiques.php>

MARS

Produits chimiques contre remède de grand-mère:

Le jardinage écologique ou la permaculture n'est pas toujours très simple. Maladies, ravageurs sont parfois là pour nous embêter.

Oui mais voilà, des solutions écolo il y en a! Mais lesquelles marchent vraiment!

Partagez vos trucs et astuces pour jardiner au naturel!

Défi pour le monde de demain : Mars

Et si pour améliorer nos jardins nous partageons nos secrets, trucs et astuces pour nous passer de produits chimiques. Envoyez vos fichiers à l'adresse suivante : cpie.pedagogie@gmail.com

Bien-être

Des séances de Yoga un peu spéciales proposées avec différentes postures corporelles, des exercices de contrôle de la respiration...

- Du yoga debout :

<https://youtu.be/XBJExbTHgUk>

- Du yoga tonifiant pour les débutants :

<https://youtu.be/UrMUt4P1QxM>

- Du yoga assis pour le mal de dos :

<https://youtu.be/X3-gKPNyrTA>



Sport

Gaspard, Jean et Sébastien vous proposent des exercices physiques à effectuer quand vous voulez, chez vous, sans matériel (ou presque).

Prenez 10 minutes dans votre journée et let's go !!!

<https://www.youtube.com/watch?v=eUs7e-8xKSo&feature=youtu.be>

Le nourrissage des oiseaux

Le nourrissage des oiseaux durant la saison froide part d'un bon sentiment. Chacun d'entre nous souhaite les protéger, persuadé qu'en hiver, ils risquent cruellement de manquer de nourriture, même si dans nombre de nos régions, comme la nôtre, les températures ne sont pas systématiquement négatives. Les experts mettent en garde car certaines habitudes peuvent nuire à la santé de la faune sauvage, et les oiseaux en font partie. Il y a des précautions à prendre lorsque l'on souhaite nourrir les oiseaux en hiver.



En effet, l'environnement à lui seul suffit à nourrir les oiseaux en toute saison, sauf peut-être en cas de conditions extrêmes (période de gel de longue durée par exemple) qui chez nous restent très exceptionnelles. Le fait que l'on intervienne, pas toujours à bon escient et de façon régulière, peut avoir une incidence parfois désastreuse sur bien des espèces (favorisation d'espèces envahissantes au détriment des espèces locales, survie des individus malades qui pourraient contaminer les autres, changement de régime alimentaire chez certaines espèces, etc.). De plus, les grands froids hivernaux participent à l'équilibre. Ils permettent qu'une sélection naturelle se fasse d'année en année. Aller à l'encontre des lois de la nature risque d'entraîner très rapidement un déséquilibre. On peut donc aider les oiseaux lorsque les conditions climatiques sont extrêmes, mais on ne doit jamais se substituer à la nature !



La passion puzzles de Fanny

500 ou 1000 pièces, j'aime tout particulièrement passer du temps à choisir les modèles sur internet, je dois avoir un coup de coeur pour l'illustration ! C'est souvent très coloré ! Une fois le puzzle commencé j'ai du mal à m'arrêter ! Prochaine étape, un 1500 pièces dont j'attends la livraison avec impatience !



Astuces

N'attendez plus pour planter vos semis (bien abrités, on est en Bretagne !!) de petit pois, carottes et poireaux (vous verrez, repiquez les plus tard ensembles dans votre potager et la carotte résistera mieux à la maladie de la mouche.) Mais aussi artichaut et laitue.

Il y a une autre petite astuce pour que vos artichauts soient bien gros avant dégustation mais chaque chose en son temps !!!

Petite surprise :

Creusez le haut d'une pomme de terre de sorte à en faire un trou. Curez-le un peu. Comblez le trou de sel. Et faites patienter le tout, la nuit et... SURPRISE!!!!

Le riz est un féculent consommé régulièrement par la population, mais très peu de personnes connaissent les vertus de son eau de cuisson, voici quelques astuces de grand-mère afin d'utiliser les effets bénéfiques de l'eau de cuisson du riz :

<https://astucesdegrandmere.net/utiliser-eau-de-cuisson-du-riz/>

De nombreuses personnes boivent du café, et beaucoup d'entre elles jettent le filtre à café et le marc de café à la poubelle. Sauf que le marc de café peut-être utilisé à plusieurs niveaux comme la beauté, le jardin ou encore au bricolage ou à la décoration, voici quelques astuces de grand-mère :

<https://astucesdegrandmere.net/utilisations-recycler-marc-de-cafe/>



Idées bricolage

Cartes sur le thème des bateaux

Carte aux voiles roses :

- Papier blanc
 - Papiers roses (2 tons de rose pour donner du relief à la carte)
 - Papiers bleus (3 tons de bleu)
 - Papier beige pour la coque du bateau
 - Pic à brochette pour le mât
 - Cœurs en feutrine adhésive
 - Feutres pour les contours des voiles et la coque du bateau
 - Petits morceaux d'éponges pour donner un côté 3D au bateau.
- Découpez les différents éléments : voiles, coque, vagues... Utilisez les feutres pour décorer le bateau. Collez un petit bout d'éponge derrière les éléments du bateau puis collez-les sur la carte. N'oubliez pas de glisser le pic à brochette pour le mât du bateau. Ajoutez les cœurs !



Carte au bateau rouge :

- Papier blanc pour la carte
 - Papier rouge pour le bateau
 - Papier bleu pour la mer
 - Laine de couleur pour la tresse du bas de la carte
 - Cœurs en feutrine adhésive
 - Feutres pour décorer le bateau et faire le mât.
- Découper les différents éléments du bateau et collez-les sur la carte. Décorez le bateau. Dessinez le mât. Faites une tresse. Faites 2 trous en bas de la carte pour y passer la tresse. Ajoutez les cœurs ! Vous n'avez plus qu'à glisser un joli mot doux à l'intérieur...



..... A découvrir...



EXPLOREZ les musées depuis votre canapé !

Envie de vous changer les idées ? Envie de visiter un musée ?

De voir des spectacles ? C'est possible même si les musées, salles de spectacles et cinéma sont fermés.

-Le centre Pompidou propose une exposition sur Miro : <https://www.centrepompidou.fr/fr/exposition-virtuelle-miro>

-Un autre musée en ligne, le musée des arts décoratifs :

<https://youtu.be/kJY7yUhd2tU>

-France Télévisions a aussi une nouvelle chaîne très intéressante,

Culture Box : <https://www.france.tv/spectacles-et-culture/>

