



Lettre d'infos ULAMIR-CPIE N°20

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 projet social

Notre association ULAMiR CPIE va renouveler son projet social ; Pour recueillir les besoins et envies des habitants du territoire, un questionnaire a été réalisé. Merci de prendre quelques minutes pour y répondre. Construisons ensemble notre projet de demain ! Pour y répondre, voici le lien : <https://cutt.ly/xz61vB> Merci de votre contribution !



C'est le printemps à la base du Douron



Depuis peu, l'accueil de loisirs a déménagé à la base du Douron à Plouegat-Guerrand (Pont-Menou).

L'accueil de loisirs se situe au cœur de la nature où les enfants vont pouvoir s'épanouir et y découvrir de nouvelles activités :

Activités de plein air autour de la nature, plantation ou encore balade nature sont au programme.

Les enfants se sont amusés à décorer les nouveaux locaux en ce début de vacances de printemps. Pour le moment, seuls les enfants des parents figurant sur la liste du personnel prioritaire sont accueillis.

Une toute nouvelle aventure commence pour l'accueil de loisirs.



Les mardis Récréatifs



Les rencontres des Mardis Récréatifs sont plus espacées en cette période particulière... mais le groupe profite de nos beaux sentiers pour faire de jolies petites marches...





Le plantain : solution miracle contre les piqûres, recommandé en cas de rhume des foins mais aussi très bon en pesto !

Au printemps, c'est le moment de récolter les jeunes plantes sauvages du jardin, nous vous proposons de parler du plantain lancéolé.

Le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*) a des propriétés anti-inflammatoires, anti-allergiques, antiseptiques et antihistaminiques. Il aide à la cicatrisation, calme les démangeaisons et adoucit la peau.



3 idées de recettes et d'utilisations :

1 - compresse en cas de piqûres de moustique ou avec des orties : cueillez quelques jeunes feuilles de plantain, pressez-les entre les doigts pour faire sortir le jus que vous appliquerez sur la peau comme une compresse. Une petite vidéo pour en savoir plus :

<https://www.lechemindelanature.com/2018/11/22/video-plantain-piqures-et-cicatrisation/>

2- infusion de plantain (en cas de rhume des foins, allergies cutanées,...), pour une tasse : verser 150 ml d'eau bouillante sur 2 cuillères à café rases de plantain, laisser infuser 10-15 min, filtrer et boire 3 à 4 tasses par jour.

3- pesto de plantain :

100g de jeunes feuilles de plantain, 2 gousses d'ail pelées et hachées, 50g de tournesol, 300ml d'huile d'olive, 1 cc de sel, un trait de jus de citron (facultatif 50g de parmesan)
Hachez grossièrement les feuilles de plantain au couteau, placez l'ensemble des ingrédients dans le bol du mixeur, mixez et mettre en pot.



Défi pour le monde de demain : Avril, mai



AVRIL

Un carré pour la biodiversité:

Laissez un petit carré de votre jardin en friche (non tondu). Vous pouvez aussi y semer des mélanges de graines prairie fleurie. Faites nous part de vos découvertes!



Envoyez vos fichiers à l'adresse suivante :
cpie.pedagogie@gmail.com

MAI



En mai, cuisinons ce qui nous plaît:

Et avant tout, si nous cuisinons de saison et local! Partagez avec nous la recette dont vous êtes le plus fier, si possible en citant les producteurs.



Plein feu sur les papillons !



Pour ce printemps balbutiant, nous vous proposons de suivre les papillons de vos jardins avec l'Opération Papillons de Vigie Nature.

Le principe est simple : Pour chacune des espèces de papillons, vous noterez le nombre maximum d'individus vus en même temps. Notez le nombre de jours d'observation. Enfin, saisissez pour chaque semaine le nombre le plus élevé d'individus vus simultanément pour chaque espèce.

Ça vous dit ? Alors c'est par ici :

<http://www.vigienature.fr/fr/operation-papillons>

Un petit peu d'aide ?

<http://naturepassion.e-monsite.com/pages/papillons-diurnes-du-finistere.html>





L'Atlas de la Biodiversité Communale de Saint-Jean-du-Doigt



Un Atlas de la Biodiversité Communale (ABC) est une démarche qui permet à une collectivité locale de connaître, de préserver et de valoriser son patrimoine naturel. En plus de la réalisation d'inventaires naturalistes, la démarche inclut également la sensibilisation et la mobilisation des élus et des citoyens.

L'objectif est d'identifier les enjeux de biodiversité du territoire et d'aider la collectivité à agir en les intégrant dans ses actions et stratégies.

La mairie de Saint-Jean-du-Doigt a été retenue dans le cadre de l'appel à projet « revitalisation des centres-bourg » en 2019.



Ce projet comporte plusieurs axes, notamment la valorisation de l'environnement et la préservation des espaces naturels. C'est dans ce cadre que l'ULAMiR-CPIE Pays de Morlaix-Trégor a été sollicitée afin de réaliser un Atlas de la Biodiversité Communale (ABC) partiel sur la commune.

L'une des actions de ce projet est la création d'un sac à dos pédagogique, disponible en mairie de Saint-Jean-du-Doigt. Ce sac à dos permet, au travers d'une balade dans la Vallée des Moulins et de nombreuses activités, de découvrir la biodiversité de la commune.

L'emprunt de ce sac à dos se fait à la demi-journée, gratuitement.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous joindre ou contacter directement la mairie de Saint-Jean-du-Doigt !



Les ploggings ou l'art de ramasser les déchets



Le plogging ou parfois éco-jogging est une activité de nettoyage citoyen qui se décrit comme une combinaison de jogging et de ramassage de déchets. Les jeunes de Saint Jean du Doigt et les jeunes du CMJ de Lanmeur y ont participé dans leurs communes respectives.



La mémoire ça s'entretient

Il est toujours possible de stimuler son cerveau, donc de renforcer sa mémoire...

Voici des nouveaux jeux : mots croisés, sudokus..., qui pourraient vous plaire :

[Cliquer ici pour Mots Fléchés](#)

[Cliquer ici pour Mots croisés](#)

[Cliquer ici pour Mots mélangés](#)

[Cliquer ici pour Sudoku](#)

[Cliquer ici pour Mots coupés](#)

[Cliquer ici pour Mots codés](#)





Jardiner au mois d'avril

Le printemps est là, les abeilles bzzz, les papillons papillonnent, les oiseaux batifolent et les jardiniers s'activent ! Mais n'oublions pas le dicton « en avril ne te découvre pas d'un fil », donc pas de précipitation, on conservera des protections sur les espèces végétales les plus fragiles, des gelées tardives peuvent encore arriver.

Ce mois-ci nous pouvons :

- planter les derniers arbres
- greffer les arbres fruitiers
- semer les fleurs annuelles
- planter les fleurs vivaces
- planter les arbustes à fruits : fraisiers, framboisiers, groseilliers, cassissiers
- commencer à semer quelques légumes tels que : carotte, betterave, courgette, haricot, chou, fenouil, épinard, radis, laitue
- faire du purin d'ortie <https://www.jardiner-malin.fr/fiche/purin-orties.html>



En cultivant le plus grand nombre possible d'espèces et de variétés de légumes, mais également de fleurs, en mélangeant et en alternant les rangs on bénéficiera des propriétés qu'ont certains légumes et fleurs d'attirer des auxiliaires et de repousser les indésirables.

N'hésitez pas à suivre le calendrier lunaire pour profiter au maximum de l'effet bénéfique de la Lune selon les jours au potager. Jardiner en fonction des phases de la Lune vous permet de stimuler le développement des racines, la germination des graines et la cicatrisation des plaies de taille.

<https://www.jardiner-malin.fr/calendrier-lunaire/avril>



Parentalité



En cette période de vacances à la maison, vous êtes en manque d'idées pour occuper les journées de vos enfants ? Chaque jour, le site <https://monenfant.fr/> propose des activités pour bouger, cuisiner, lire, écouter... Un programme pour tous les goûts et tous les âges !



La Mission Locale du Pays de Morlaix « #1 Jeune, 1 Solution »

Ce « plan jeunes » vise à mobiliser des moyens exceptionnels pour permettre au plus de jeunes possibles, âgés de 16 à 25 ans, sortis du système scolaire, de trouver une solution d'insertion sociale et professionnelle, dans ce contexte de crise sanitaire, sociale et économique.

De nombreuses possibilités d'accompagnement peuvent être proposées par la Mission Locale et son réseau de partenaires, aux jeunes qui ne sont ni à l'école, ni en emploi, ni en formation, étudiants en situation précaire, jeunes ayant un contrat de travail inférieur à 78H mensuelles dont les ressources sont inférieures à 646 €.

Le dispositif « Garantie Jeunes » porté et géré par les Missions Locales, dispose de 120 places supplémentaires pour l'année 2021, une opportunité pour proposer à d'avantage de jeunes, de profiter d'un accompagnement renforcé. (RDV préalable indispensable)

Les contrats aidés (aides financières versées aux employeurs), sont actuellement proposables à l'ensemble des jeunes de moins de 26 ans. CIE secteur marchand (aide de 47% du SMIC Brut), PEC secteur non marchand (65% du SMIC Brut). (Information à relayer aux employeurs)

Les aides exceptionnelles à l'apprentissage sont quant à elles, prolongées jusqu'au 31/12/2021.

5 000 € d'aides pour un jeune de moins de 18 ans, 8 000 € pour un jeune majeur. Ces aides sont versées à l'employeur.

Mission Locale : 02 98 15 15 50 pour prendre RDV





Recette

Pesto d'ail des ours



Pesto sauvage parfumé, délicieux qui ne prend que quelques minutes.

Temps de préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes : 100 g ail des ours (plante sauvage, à cueillir des fois au marché ou certains primeurs), 30 g pignons de pin, 3 cl huile d'olive vierge extra voire un peu plus, 30 g parmesan ou pecorino romano râpé, sel.

Laver les feuilles d'ail des ours et retirer le bas de la tige. Les couper en lanière puis les mettre dans le bol du mixeur avec le sel, les pignons et l'huile. Mixer par à coups (afin de ne pas trop chauffer) puis ajouter le fromage. On doit obtenir un ensemble pâteux, plus ou moins homogène. Si trop sec ajouter encore un peu d'huile. Consommer de suite ou conserver au frais, dans un pot, recouvert d'huile d'olive et de film alimentaire au contact.



Conseils :

Conservation : au frais, bien recouvert d'huile comme indiqué, il se conserve bien trois jours. Vous pouvez aussi le congeler (dans des bacs à glaçons par exemple).

Goût : malgré son nom romantique, la saveur est très familière... d'ail délicat, d'herbe (bon je n'ai pas pu m'empêcher d'ajouter des touches italiennes comme les pignons ou le fromage mais sachez que vous pouvez les omettre, ce sera encore plus pur).

Comment utiliser le pesto ? Avec des pâtes bien sûr, dans un risotto, sur une pizza ou focaccia, une tartine, dans une quiche, une pâte à pain, une soupe...

Et les feuilles vous pouvez les mettre dans une salade, une soupe, les sauter comme des épinards, ou en parfumer un beurre.



Tutos

Fabriquer son hôtel à insectes :

Abri à perce-oreilles et bûche percée pour abeilles solitaires



Dans le cadre de la semaine des alternatives aux pesticides, Lannion Trégor communauté a demandé à l'Ulamir CPIE de réaliser une vidéo tutoriel "fabrication de gîtes à insectes" en remplacement d'une animation. Thomas, Sébastien, Clémentine et Géraldine se sont mis à la réalisation. Merci à l'association Projets Echanges et Développement à Plougasnou pour son soutien technique.

<https://www.youtube.com/watch?v=cy6U9wswpwg>

Autres tutos à découvrir :

<https://www.jaudy-guindy-bizien.org>



DIY



Rendez-vous dans cette vidéo pour réaliser une trousse avec un vieux jeans !

https://www.youtube.com/watch?v=l-3_ogzvDMg





Pour s'amuser...



Petit jeu bricorigolo

Voici un petit jeu de société créé par la page instagram "les_aventures_bricorigolo".

Le but est d'attraper en premier la coccinelle correspondante. à la combinaison des dés. Qui sera le plus rapide ?

Lien du jeu :

<https://drive.google.com/file/d/1Y5aGWGXpJd4elodA4IQ5mhtWVMF-N4kQ/view?usp=drivesdk>



Fabriquer une tulipe en origami

<https://www.familiscope.fr/activites-enfants/bricolages/comment-faire-une-fleur-en-origami-la-tulipe/>



Eloge du minuscule

Nous vous proposons une petite activité parents-enfants pour découvrir le monde des minuscules ! Il vous faut :

- une loupe
- une ficelle d'un mètre
- un appareil photo

À genou ou à plat ventre armé d'une loupe, votre pitchoun va tracer avec sa ficelle un petit sentier de randonnée le long de points remarquables ! Vous pouvez prendre une photo à chaque point de vue que votre chérubin trouve spécial !



A découvrir...

- Abers Road avec Renan Luce et Gaëtan Roussel dans le Pays de Morlaix :

<https://www.france.tv/jeux-et-divertissements/divertissements/abers-road/2411033-emission-du-vendredi-9-avril-2021.html>

Expositions, visites virtuelles de musée...:

- « Je vis comme en 1940 au musée de l'Armée à Paris » <https://youtu.be/F6SssSKnA8Q>
- Visite du jeune musée de la Romanité à Nîmes [https://impakt-360.com/Visite Virtuelle Du Musee De La Romanite/](https://impakt-360.com/Visite_Virtuelle_Du_Musee_De_La_Romanite/)
- Le musée d'art égyptien Petrie de Londres vient de lancer une bibliothèque en 3D <https://www.ucl.ac.uk/3dpetriemuseum/3dobjects/>