



Numéro  
hebdomadaire 9



## COM' A LA MAISON



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION ET LES  
PROFESSIONNELS DES CENTRES SOCIAUX DE LA  
CROIX ROUSSE VOUS SOUHAITENT

*Une heureuse  
année 2021*

## Petite enfance



C'est la nouvelle année !! Pour envoyer vos vœux et faire participer vos petits, voici quelques idées d'activités pour réaliser des cartes uniques !

**Avec les empreintes de mains :**

<https://deavita.fr/deco-de-fete/decoration-noel/peinture-noel-mains-conseils-idees/>

**Avec des gommettes :**

<https://www.lacourdespetits.com/carte-voeux-gommettes/>

Et lorsqu'il fait froid dehors, quoi de mieux que d'écouter des histoires en restant bien au chaud.

**En voici une autour de l'hiver et de l'amitié :**

<https://www.youtube.com/watch?v=EUzPuT81Kcc&list=PLLZO8ylELwldY3LKO0TTDoZM5jv0hy3eP&index=47>

**N'hésitez pas à faire un tour du côté de votre bibliothèque de quartier, faire le plein de livres, et profiter des animations pour les tout petits :**

[https://www.bm-lyon.fr/les-rendez-vous-des-bibliotheques-municipales-de-lyon/pour-les-enfants/?params=all&place\\_arr=1](https://www.bm-lyon.fr/les-rendez-vous-des-bibliotheques-municipales-de-lyon/pour-les-enfants/?params=all&place_arr=1)

## Enfance et jeunesse



**Voici une courte vidéo pour nos esprits créatifs et minutieux pour s'occuper avec du simple papier :**

<https://fb.watch/1S8OMqRpmX/>

**Pour travailler ludiquement et rester connecter, voici KAHOOT : tu t'inscris gratuitement, tu choisis ton thème et tu joues !**

<https://kahoot.com/academy/study/>

Lien Inscription gratuitement : <https://create.kahoot.it/search?filter=1&query=&tags=>

**A vous de nous préparer de bons petits plats de saison. Vous trouverez ci-dessous quelques recettes pour ce mois de janvier :**

- Les soupes d'automne : <https://www.cuisineaz.com/diaporamas/veloute-legumes-automne-2385/interne/1.aspx>
- Les recettes d'hiver : <http://couteaux-et-tirebouchons.com/recettes-cuisine/recettes-hiver/> ou : <https://www.croquonslavie.fr/articles/recettes-plat-d-hiver>

Régalez-vous

## Adultes-familles



### Distribution de panier anti-gaspillage :

**Jeudi 21 janvier de 14h00 à 15h00 au centre social Grand'Côte**

Avec la crise sanitaire, nous remplaçons les ateliers cuisines par la distribution de panier anti-gaspillage en partenariat avec l'association « Récup et Gamelles » : Les préparations à l'intérieur du panier sont faites maison.

**Gratuit. Inscription obligatoire - jauge de participants limitée.**

**Pensez à apporter un sac.**



### La minute bien être :



La recette du smoothie Kiwi, orange et pomme pour 2 personnes :

- 1 pomme
- 1 orange
- 4 kiwis

**Etape 1 :** Pressez votre orange et versez le jus dans le mixeur

**Etape 2 :** Epluchez la pomme et les kiwis puis coupez-les en morceaux. Placez les fruits dans le mixeur.

**Etape 3 :** Mixez le tout quelques instants jusqu'à obtenir un smoothie homogène. Versez dans deux verres.

### Défi Foyer à alimentation positive :



Vous avez envie de : Découvrir de nouvelles recettes ? Décrypter les étiquettes ? Comprendre ce qu'est l'agriculture, les différents labels et la bio ? Partager des moments conviviaux ? Échanger des astuces pour modifier vos habitudes alimentaires en douceur ?

Venez relever le défi en vous inscrivant sur le site : <https://www.foyersalimentationpositive.fr/>

Nous serons ravis de vous accueillir dans l'équipe du centre social Grand Côte !

Si vous avez des questions sur le défi ou besoin d'aide pour vous inscrire, vous pouvez nous contacter à l'adresse mail suivante : [adultes1@cs-croixrousse.org](mailto:adultes1@cs-croixrousse.org) ou au 04 78 28 46 77.

## Collecte de jouets :

Remerciements à tous pour la participation et la générosité pour la collecte de jouets pour le Secours Populaire du 4ème.

De nombreux jouets ont été donnés et feront le bonheur d'autres enfants ! Nous vous invitons à aller visiter la boutique solidaire au 49 rue Denfert Rochereau à partir du 7 janvier après-midi.

## Une recette anti-gaspillage inspirée de Récup et Gamelles :

Faire de la chapelure maison avec du vieux pain.

Rien de plus simple, laisser sécher ou passer 5 minutes au four du vieux pain ; le laisser refroidir et l'émietter patiemment. Vous aurez une super chapelure gratuite, sans additifs et très efficace pour votre poulet pané !

Prenez bien soin de vous !

---

Les accueils des centres sociaux Grand'Côte et Pernon sont ouverts en horaires réduits :

### ACCUEIL PERNON

Lundi : 9h00 à 12h00 et 13h30-18h00  
Mardi : Fermé  
Mercredi : 9h00 à 12h00 et 13h30 à 18h00  
Jeudi : 9h00 à 12h00 et 13h30 à 18h00  
Vendredi : Fermé

### ACCUEIL GRAND'COTE

Lundi : 9h00-12h30 et 13h30-17h30  
Mardi : Fermé  
Mercredi : 9h00-12h30 et 13h30-18h00  
Jeudi : 9h00-12h30 et 13h30-17h30  
Vendredi : Fermé

Nous sommes prêts pour vous accueillir dans les meilleures conditions en respectant les gestes barrières,

**Une seule personne est autorisée à rentrer à la fois**