



Numéro
hebdomadaire **11**



COM' A LA MAISON



**SÉJOUR AVRIL
2021**

**DU LUNDI 12 AVRIL 2021
AU VENDREDI 16 AVRIL 2021**

PRÉ-INSCRIPTION

CONTACTEZ OU RENVOYEZ LA FICHE DE PRÉ-
INSCRIPTION, AUX ACCUEILS DE PERNON OU DE
GRAND-CÔTE.

POSSIBILITÉ DE RÉALISER UN RENDEZ-VOUS AVEC
LES ORGANISATEURS, POUR PLUS D'INFORMATIONS.

Ages de 6
à 16 ans

Il reste
des places

Horaires d'ouverture des accueils : lundi, mercredi et jeudi

Centres sociaux de la Croix Rouse PERNON - GRAND CÔTE	Centre social Pernon 27 rue Pernon – 69004 Lyon ☎ 04 78 29 90 44 📧 04 78 30 99 82 ✉ pernon@cs-croixrousse.org	Centre social Grand Côte 6 bis rue Pouteau – 69001 Lyon ☎ 04 78 28 46 77 📧 04 78 28 67 51 ✉ grandcote@cs-croixrousse.org
---------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nous vous proposons à nouveau de vous impliquer dans la rédaction de cette com' à la maison. Nous sollicitons vos idées d'activités, votre créativité, votre connaissance des actions de solidarité sur le quartier, que nous pourrions alors partager avec tous les adhérents des centres sociaux de la Croix Rouse.

Si vous souhaitez participer, merci de nous faire parvenir par mail (grandcote@cs-croixrousse.org) toutes vos suggestions.

Merci de préciser votre prénom si vous souhaitez le voir mentionné dans la com'.

Dans le cas contraire, nous respecterons l'anonymat.

Petite enfance



Jardiner : Bientôt le printemps, l'occasion pour petits et grands de repointer le nez dehors ! Et pourquoi pas se mettre au jardinage. À suivre quelques idées pour se lancer dans les plantations avec vos enfants, même sur le balcon :

<https://eveil-et-nature.com/jardiner-avec-les-enfants-mode-demploi-13/>

Cuisiner : On reste dans le thème avec une recette de potager... à croquer !

<https://www.momes.net/recettes/entrees/legumes/le-mini-potager-a-croquer-844562>



Ecouter : Enfin pour jardiner en musique, rien de tel que radio « Pomme d'Api »

<https://www.radiopommedapi.com/>

Enfance et jeunesse



Espace jeunes : **Samedi 20 mars 2021**, repas (fournit par le centre social) et après-midi jeux Among US géant. Inscription aux accueils à partir du 8 mars 2021.

Inscriptions CLSH vacances de printemps : Les inscriptions pour les anciennes familles et les dépôts de pré-inscriptions pour les nouvelles familles au centre de loisirs des vacances de Printemps (du lundi 12 avril au vendredi 23 avril 2021), auront lieu entre le **lundi 15 mars et le vendredi 19 mars 2021** aux accueils.

La recette de crème au carambar : facile et marrante, une recette qui ne colle pas aux dents

https://www.astrapi.com/ptit-coin-coin-astrapiens/recette-cremescarambar#_ga=2.127419598.298813917.1613554426-1241688705.1613554426

Origami : Jouer et explorer les émotions avec un simple bout de papier et un crayon

<https://www.lacourdespetits.com/visage-origami/>

Les Centres Sociaux de la Croix-Rousse, sont également sur SNAPCHAT. Pour les jeunes qui ont besoin d'accompagnement dans leurs recherches diverses (stage, cv, Lm, autofinancement de projet ...)

gregcxrousse
Ajouter par Snap ou capture d'écran

Nouveau

MARS 2021

ET DEMAIN, TU FAIS QUOI ?

Permanence d'accueil pour les jeunes à partir de la 4^{ème}

Tu veux un job
d'été pour
payer tes
vacances ?

MARRE de
l'école, qu'est
ce que je peux
faire ?

Tu cherches un
stage ? un
apprentissage ?

**VIENS LES MERCREDIS
ENTRE 15H ET 17H
AU 27 RUE PERNON 69004 LYON**

Tu pourras être accompagné pour faire un CV, une lettre de motivation, de la préparation d'entretien et réfléchir à tes projets d'avenir.

Contact : 04 78 29 90 44 / PJPcroixrousse@gmail.fr



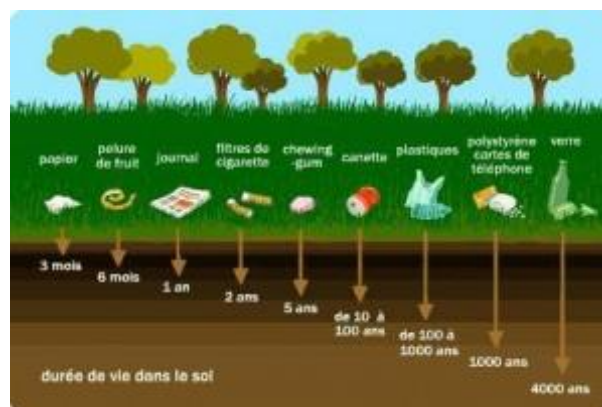
Adultes-familles



Proposition d'un adhérent :

Jouer au scrabble en ligne : https://isc.ro/index_fr.php

Opération nettoyage de quartier ! sur Pernon, une habitante souhaite sensibiliser au ramassage des déchets sur l'espace public. Si vous êtes intéressés pour participer et contribuer à embellir notre quartier, vous avez simplement à laisser vos coordonnées à l'accueil et nous ferons la mise en relation. Pour se motiver, voici des exemples de durée de vie des déchets :



L'astuce durable du mois : les bons zestes ! Lorsque vous utilisez des citrons ou des oranges, prélevez et lavez soigneusement les zestes. Faites ensuite sécher une heure au four à 100 degrés. Utilisez les pour parfumer une boisson chaude, ou réduisez en poudre pour rajouter à vos préparations salées (risotto, poissons) ou sucrées.

MARS 2021

La minute bien être : Pour ne plus avoir les pieds secs, nous vous proposons un soin fait maison.

Matériels :

- Un bol
- Une cuillère à soupe

Ingrédients :

- Sel fin
- Huile d'olive ou d'argan
- Citron



Etape 1 : Versez deux cuillères à soupe de sel fin dans le bol puis ensuite l'huile d'olive ou d'argan.

Etape 2 : Mélangez le tout.

Etape 3 : Massez vos pieds avec cette lotion et principalement sur les talons.

Etape 4 : Rincez vos pieds sous l'eau

Etape 5 : Trempez vos pieds dans de l'eau tiède citronnée.

Etape 6 : Rincez à nouveau à l'eau puis séchez vous les pieds.

Projet sur la précarité énergétique : Ksenia Vysotskaya est photographe. Son objectif est de créer un site internet pour sensibiliser à la précarité énergétique.

Si vous rencontrez des difficultés pour payer vos charges (gaz, électricité, ...) ou votre logement est mal isolé, humide et vous avez envie de témoigner pour participer à la création de ce site internet,

contacter Ksenia Vysotskaya soit par mail ksenia.vysotskaya@gmail.com

ou par téléphone aux **06 45 83 59 32**.



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 13h30-18h00

Mardi : Fermé

Mercredi : 9h00-12h30 et 13h30-18h00

Jeudi : 9h00-12h30 et 13h30-18h00

Vendredi : Fermé

Nous vous accueillons dans les meilleures conditions en respectant les gestes barrières,

Une seule personne est autorisée à rentrer à la fois



Centre social Grand'Côte



Centre social Pernon