

INFOS UTILES

A VOTRE ÉCOUTE

"Les communautés 360" n° vert dédié aux personnes en situation de handicap et aux proches aidants en grande difficulté : **0 800 360 360**

Pour les familles avec enfant en situation de handicap à domicile : **0 805 035 800** (*Le Ministère du lundi au samedi de 9h à 17h*)

Pour les personnes âgées : **0 800 47 47 88** (*Les petits frères des pauvres tous les jours de 15h à 18h*)

Information coronavirus COVID-19 : 0 800 130 000

Nous aimerions avoir votre avis et votre ressenti à propos de cette newsletter tant dans sa forme que dans son contenu. Contactez-nous à ce sujet, cela nous permettra d'adapter la newsletter à nos lecteurs. Et surtout n'hésitez pas à participer en nous envoyant vos contributions !

Ligne éditoriale et contributions : Chantal
Mise en page : Sophie



NEWSLETTER ANIMATION

ÉDITO DE FIN D'ANNÉE

Chères adhérentes, chers adhérents,

La deuxième édition de la Newsletter animation est arrivée ! Voici quelques pages, pour se divertir et se changer les idées...

Nous profitons de cette petite pause détente pour vous souhaiter de belles fêtes de fin d'année à vous et vos proches et vous remercier chaleureusement de votre soutien.

Au plaisir de se retrouver tous ensemble à la Délégation en 2021 !

L'équipe de la Délégation Audoise



APF France handicap de l'Aude
ZI La Bouriette 40 allée Gutenberg
11000 Carcassonne
04 68 25 62 25
dd.11@apf.asso.fr

QU'EST-CE QU'ON SE MARRE



Citations :

Placez votre main une minute sur un poêle et ça vous semble durer une heure.

Asseyez-vous une heure auprès d'une jolie jeune fille et ça vous semble durer une minute.
C'est ça la relativité

Albert Einstein

Charade :

Mon premier est la 1ère lettre de l'alphabet
L'oiseau met ses œufs dans mon deuxième
Mon troisième est un adjectif possessif
Mon quatrième est utile au bûcheron
Mon cinquième est tout le monde
Mon tout est pour se distraire

ÉCRITURE



A votre tour, composez un poème sur cette saison.
Nous aimerions beaucoup vous lire, alors n'hésitez pas à nous envoyer vos créations par courriel ou par la poste

Quelques haïkus de Chantal pour nous inspirer



Magasins bondés
Jouets, objets à gogo
Et pas un flocon

Boule de neige
Carotte pour le nez
Yeux en boutons.

Noël en vitrine
Le clochard aux yeux
brillants
S'arrête et repart

Un sapin clignote
A la fenêtre voisine
Tout seul dans le noir

L'odeur du sapin,
Une si bonne flambée
Les chat qui attend.

Illuminations
Sapin, neige, réveillon
Amour, fête, joie

Nuit automate
Vitrines enguirlandées
Magie rouge.

Fin d'année
L'arbre et le calendrier
N'ont plus qu'une feuille

J'ai laissé mon cœur
Et le vent d'hiver emporte
La douce caresse.

Première neige
Notre étreinte chaleureuse
Repousse le froid.



ÉCRITURE

Le côté fascinant de Noël c'est qu'il se fête dans le monde entier, il est entré à faire partie de l'inconscient collectif de notre humanité. C'est l'archétype du renouveau et de l'espoir, du bien et de la paix. C'est l'un des moments de l'année où l'on manifeste le plus notre amour et notre affection pour nos proches, à travers l'échange des vœux et des dons.

Dans cette Newsletter Anne Sylvestre a chanté Noël (extrait)

Je voudrais bien faire plaisir
Je voudrais être riche
Pour acheter et pour offrir
Ce qui est sur les affiches

Tout ce que d'autres ont fabriqué
Mais je n'ai que trois sous légers
Comment faire quand même
Cadeau à ceux que j'aime

Noël n'est pas au magasin
Mais dans mon cœur et dans mes mains
Et si j'en prends la peine
Ma tête est toute pleine
De ce que j'offrirai demain
Noël n'est pas au magasin

Avec du papier, des ciseaux
Des crayons, de la colle
Je ferai naître des oiseaux
Qui chantent et qui s'envolent

- 1. I-2 ; D-4 ; B-4
- 2. C-5 ; G-1 ; H-3
- 3. I-5 ; E-5 ; A-4
- 4. D-5 ; B-3 ; E-3
- 5. H-2 ; D-3 ; H-5
- 6. B-5 ; C-1 ; H-1
- 7. I-1 ; A-1 ; C-2
- 8. G-4 ; E-1 ; D-2
- 9. I-4 ; C-4 ; B-1
- 10. F-5 ; A-3 ; D-1
- 11. E-4 ; F-1 ; A-2
- 12. G-5 ; I-3 ; E-2
- 13. G-3 ; B-2 ; H-4
- 14. F-3 ; F-4 ; A-5

Le 15ème mot à trouver : C-3 ; G-2 ; F-2 ; OPTHALMIE

Réponse des mots coupés :

PAUSE LUDIQUE MOTS COUPÉS



Les 14 mots de la liste ont été découpés en 3 morceaux et se sont cachés dans la grille. Une fois tous les mots trouvés, il en reste un 15ème à découvrir. **Indice** : C'est le nom donné à toutes les affections inflammatoires de l'œil.

1. ADHÉRENCE	8. ENCHANTER
2. CHANCELER	9. FATIDIQUE
3. DÉCEMMENT	10. FLEURISTE
4. DÉCLIVITÉ	11. MONÉTISER
5. DÉCOCTION	12. PESTICIDE
6. EFFRAYANT	13. RECHERCHE
7. ÉJECTABLE	14. RESPECTIF

	1	2	3	4	5
A	CTA	<u>SER</u>	URI	<u>ENT</u>	TIF
B	QUE	<u>HER</u>	LIV	<u>NCE</u>	<u>EFF</u>
C	RAY	<u>BLE</u>	<u>OPH</u>	<u>IDI</u>	<u>CHA</u>
D	<u>STE</u>	TER	OCT	<u>ÉRE</u>	DÉC
E	HAN	IDE	<u>ITE</u>	MON	<u>EMM</u>
F	<u>ÉTI</u>	MIE	<u>RES</u>	<u>PEC</u>	<u>FLE</u>
G	<u>NCE</u>	<u>TAL</u>	<u>REC</u>	<u>ENC</u>	<u>PES</u>
H	<u>ANT</u>	DÉC	<u>LER</u>	<u>CHE</u>	ION
I	<u>ÉJE</u>	<u>ADH</u>	TIC	FAT	DÉC



PAUSE GOURMANDE ÉTOILES DE NOEL AUX ÉPICES

Ingrédients :

- 1 œuf
- 2 verres de farine
- 1/2 verre de sucre roux
- 1/4 verre de miel (ou sirop d'érable)
- 1/4 verre d'huile
- 1/2 sachet de levure
- 1 c.café de cannelle moulue
- 1/2 c. café de muscade moulue
- 1/4 c. café de gingembre moulu
- sucre glace



Recette :

- Mélanger l'œuf avec le miel et le sucre
- Ajouter les épices puis l'huile, et enfin la farine et la levure
- Mélanger bien et former une boule : si nécessaire vous pouvez ajouter un peu de farine
- Étaler cette pâte, et découper des formes à l'emporte-pièce ou manuellement
- Faire cuire 10 à 180°C (th.6/7)
- Surveiller régulièrement
- Laisser refroidir sur une grille et saupoudrer de sucre glace



Réponse de la charade :
animation

PAUSE BRICO-MINUTE

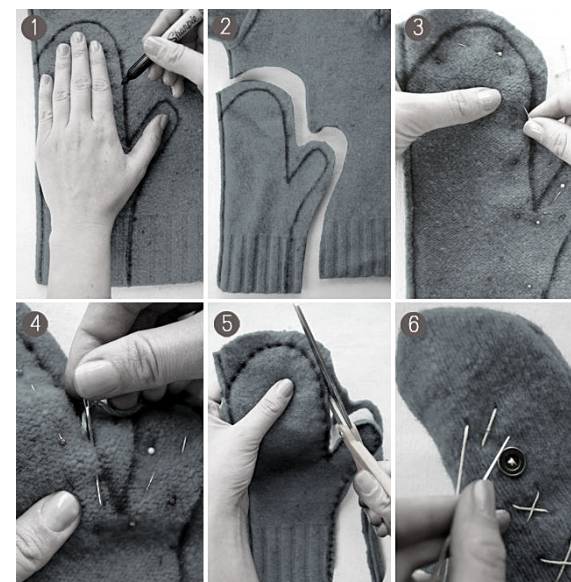
Il fait froid et nos mains aimeraient bien rester au chaud !
Fabriquer des moufles pour soi ou pour offrir, c'est facile et rapide !
Donnez une seconde vie à un vieux pull que vous ne portez plus.

1 - Vous pouvez dessiner le contour de votre main dans le bas du pull ou dans les manches ainsi, la couture du côté sera déjà faite.

2. Découpez les deux épaisseurs de pull en laissant 1 cm après le tracé.

3. Épinglez les deux tissus
4. Coudre les deux parties entre elles.

5. Enlevez aux ciseaux le surplus de tissu (attention au fil)
6. Retournez et apportez-y les fantaisies que vous souhaitez.



crème de la craft.com

