



La vie du



Ram

Au programme de ce numéro:

Edito  
Idées d'Activités  
On s'emmêle!  
Bien au chaud!  
A votre avis?  
Vœux des ramettes  
Rubrique c'est à vous



Bonjour à toutes!

Voici le troisième et dernier numéro de la Vie du Ram pour  
2020.

Nous vous en souhaitons une bonne lecture !



Audrey et Sandra





## Idée d'activité

### La pâte à modeler d'hiver

#### Matériel nécessaire:

- ◆ 2 tasses  $\frac{1}{2}$  de farine,
- ◆ une tasse de sel, 60ml d'huile végétale,
- ◆ une tasse d'eau,
- ◆ épices et éléments naturels de saison pour des senteurs hivernales (exemple : cannelle, étoiles de badiane, écorce/jus d'agrumes)



Pétrir tous les ingrédients. A conserver au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

Faire des traces dans la pâte à modeler avec des éléments naturels d'hiver (pomme de pin, noix, bâtons de cannelle, écorce d'agrumes...), ou l'utiliser comme de la pâte à modeler habituelle, pour faire des formes.

*Astuce : Vous pouvez aussi « texturiser » la pâte à modeler grâce à des grains de sésame, de pavot.*

*Si vous voulez colorer un peu la pâte, vous pouvez ajouter à la tasse d'eau quelques gouttes de colorant alimentaire (par exemple bleu et jaune pour donner une couleur verte!)*



## Idée d'activité

### La danse de l'hiver

#### Matériel nécessaire:

- ♦ 1 peluche ou 1 coussin
- ♦ Chapeau, bonnet, gants ou écharpe



Placez au sol une peluche ou un coussin assez gros (ou plusieurs petits).

Racontez cette petite histoire: c'est l'hiver et il fait froid. Pour se réchauffer, il faut faire la danse de l'hiver.

Pour faire la danse de l'hiver, il faut avoir un accessoire (donnez à l'enfant un chapeau, un bonnet ou un gant, une écharpe) et le tenir bien haut dans la main.

Ensuite il faut tourner autour du coussin ou de la peluche, d'abord en marchant simplement, puis en levant les genoux bien haut, puis en sautant à pieds joints, puis en levant les bras en l'air.

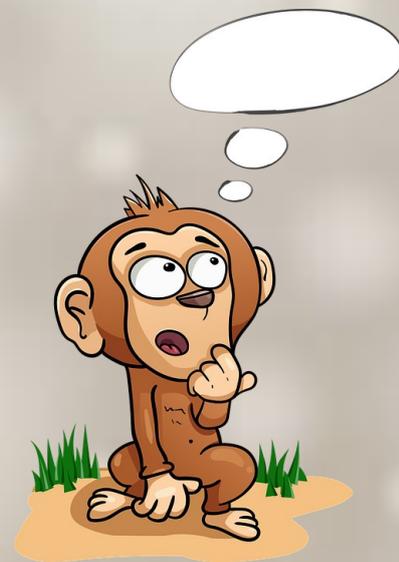
*Astuce: Vous pouvez ajouter plein de variantes (à cloche pieds pour les plus grands, en tapant dans les mains...etc) et mettre une musique entraînante en même temps.*



Un jeu de mots-mêlés concocté pour vous  
par Audrey!

AU RAM ON S'EMMELE

C S S I J P S S M S T S O T D  
O E T A Y A T N A O N L N A E  
E C N B L T N E R M E E P C C  
D I A I S I E I I M M N A C L  
U R T H E E M L O E E R J U A  
C T S S N N E E N I R E E E R  
A A I I I C S G N L G T M I A  
T M S M T E A J E T A A P L T  
I I S A P P V O T T A M L L I  
O N A K M M S I T E N T O I O  
N A U O O I N E E S E A I R N  
S F C E C N A S S I A N F O Ê  
T C A F R I R V U O C E D N N  
A E S J S E T I V I T C A W E  
E X P E R I E N C E S J E U X



ACCOMPAGNEMENT  
AGREMENT  
ASSISTANTS  
COMPTINES  
ENFANT  
JOIE  
MARIONNETTES  
PAJEMPLOI  
SOMMEIL

ACCUEILLIR  
ALIMENTATION  
CAF  
DECLARATION  
EXPERIENCES  
KAMISHIBAI  
MATERNELS  
PATIENCE  
TRANSASEMENTS

ACTIVITES  
ANIMATRICES  
COEDUCATION  
DECOUVRIR  
JEUX  
LIENS  
NAISSANCE  
PMI

Pour se réchauffer le cœur et le corps, en cette période hivernale, voici quelques petites astuces chocolatées!



### Choco chaud réconfortant:

Placez vos mains autour d'un bol de chocolat chaud.  
(ou d'une autre boisson chaude)

Fermez les yeux et inspirez lentement par le nez pour humer l'odeur de cette délicieuse boisson.

Soufflez doucement par la bouche pour refroidir avant de boire, plusieurs fois, jusqu'à obtenir la température souhaitée.

Enfin, portez le bol à vos lèvres et dégustez ce chocolat chaud lentement. Sentez comme il vous réchauffe la bouche, la gorge et le ventre.

### Choco-relaxez vous!

Faites le vide dans votre tête pour vous concentrer sur vos émotions. Pieds à plat sur le sol, main sur les cuisses, fermez les yeux et prenez conscience de votre respiration.

Puis croquez un carré de chocolat en trois temps :

1. Découvrez les sensations.
2. Savourez.
3. Lâchez prise et appréciez l'instant pleinement.





Qu'est-ce qui s' trame au RAM?



C'est l'éclate!

Des p'tites boules?



Bien alignées!!

**A votre avis, à quoi vont servir ces objets mystérieux??**

# Nous vous souhaitons le meilleur!

Aimer à perdre la raison...

Unique, restez-le!

Dormir, c'est essentiel pour la santé!

Rigoler, c'est plus qu'autorisé!

Exceptionnelle, vous l'êtes, n'en doutez pas!

Youpi, je vous souhaite une bonne année 2021!!



Succès, il vous attend!

Apprécier chaque instant...

nouer des liens !

Danser, jusqu'à perdre haleine!

Rêver, ça fait du bien à l'âme...

Année 2021, plein de bonnes choses pour demain!



# Rubrique c'est à vous!



A vous de nous partager ce que vous voulez: idées d'activités, ressentis, découvertes intéressantes, suggestions pour « La vie du Ram »....

Si vous avez des propositions pour le futur nouveau nom du ram, c'est ici

que vous pouvez nous les transmettre!



A très vite pour le prochain numéro,  
Sandra et Audrey, vos animatrices.

Relais Assistants Maternels Itinérant

Communauté de Communes Terre d'Eau

58 rue des Anciennes Halles

88140 BULGNEVILLE

06 17 35 81 37

ram@cc-terredeau.fr