



La vie du Ram

Au programme de ce numéro:

Edito
Idées d'Activités
Dis, gérons!
Bonnes résolutions
Ce qui se trame au Ram
Calendrier
Rubrique c'est à vous



Bonjour à toutes!

Nous vous souhaitons une très belle année 2021, remplie d'amour et de réussite!

Voici le premier numéro de La Vie du Ram pour cette année.

Bonne lecture à vous!



Sandra et Audrey

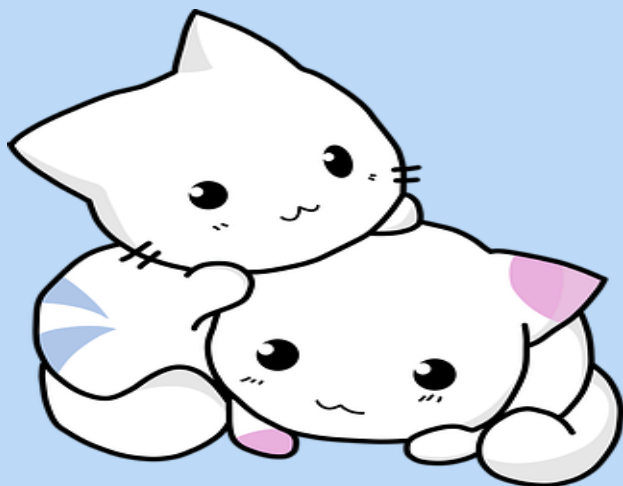




Idée d'activité

Jeu câlinou !

A l'occasion de la journée internationale des câlins le 21 Janvier prochain, nous vous proposons un Memory sur le thème des câlins, à imprimer en double pour avoir 6 paires de cartes!



Comment jouer:

Mélanger les 12 cartes et les retourner face contre la table.

Chacun son tour, on tire une carte on la regarde et on essaye de trouver la même dans le tas restant.

Le gagnant est celui qui a rassemblé le plus de paires à la fin du jeu.







Idée d'activité

De la marche à la course (au rythme de l'histoire) :



Matériel nécessaire: petites bouteilles d'eau ou peluches pour délimiter l'aire de jeu .

Au départ, les animaux se baladent tranquillement dans la savane (marche).

Soudain, un bruit retentit (au bout d'une minute) ; tous les animaux se figent ! (immobilisation).

Fausse alerte, pas de danger. De nouveau, ils se baladent tranquillement (marche).

Voyant que la nuit se rapproche, ils décident d'accélérer la marche (marche sportive).

Tout à coup, un nouveau bruit retentit. Des chasseurs, armés de fusils surgissent. Les animaux prennent peur, ils partent dans tous les sens.

Attention à la chute ; il ne faut surtout pas toucher un autre animal sinon on risque de tomber (course multidirectionnelle).

Matériel : peluche pour délimiter l'aire de jeu



Dis, gérons!

Après les excès des fêtes, on peut se sentir gonflé, ballonné. Voici des petites astuces pour détoxifier l'organisme:

Eau fraîche détox

Dans 1 litre $\frac{1}{2}$ d'eau de source, ajouter:

- $\frac{1}{2}$ **pamplemousse moyen (en tranches),**
- $\frac{1}{2}$ **concombre (en tranches),**
- $\frac{1}{2}$ **citron coupé en tranches et quelques feuilles de menthe.**



Laisser poser au réfrigérateur pendant quelques heures avant de servir,

Boire au moins 1 litre $\frac{1}{2}$ par jour pour des résultats optimaux.

Ne pas garder plus de 24h au réfrigérateur.



Dis, gérons!

Recette légère et gourmande: salade de crevettes

Ingrédients :

- 200 g de grosses crevettes roses décortiquées
- 1 pamplemousse rose
- 100 g de tomates cerises coupées en deux
- 1 avocat bien mûr pelé et coupé en dés
- 1/2 oignon rouge finement émincé
- 1 gousse d'ail pilée
- le jus d'un citron vert
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc 0%
- 2 cuillères à soupe de sauce thaïe aux piments doux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment doux en poudre.



Etapes :

Dans un saladier, mélangez l'ail, le jus de citron, la sauce thaïe et les crevettes décortiquées.

Remuez pour bien les enrober, couvrez de film alimentaire et placez au frais.

Pelez le pamplemousse à vif et récupérez les suprêmes au dessus d'un bol pour conserver le jus.

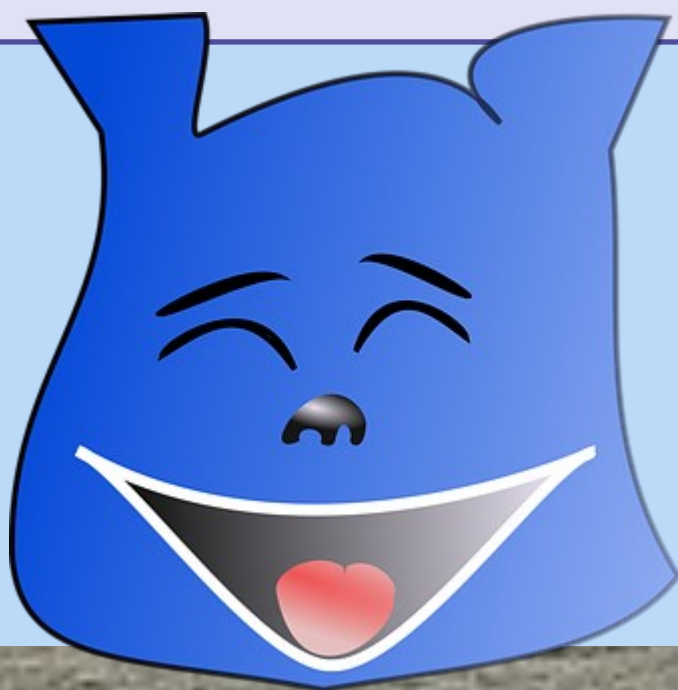
Mélangez l'huile d'olive, le fromage blanc et le jus de pamplemousse avec une fourchette, ajoutez les suprêmes de pamplemousse, les tomates cerises, l'avocat en dés et les lamelles d'oignon rouge. Mélangez délicatement.

Dressez la salade dans les assiettes.



RÉSOLUTIONS 2021 :

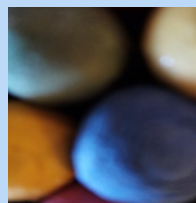
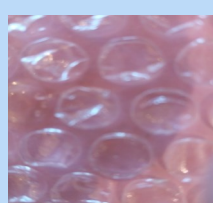
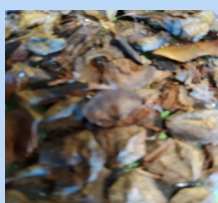
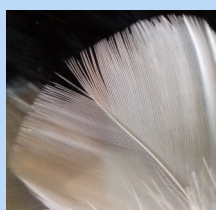
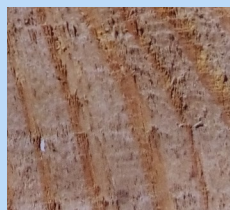
**ACCOMPLIR LES BONNES RÉOLUTIONS DE
2020 QUE J'ÉTAIS SUPPOSÉE TENIR EN
2019, CAR JE LES AVAIS PROMISES EN
2018, ET MÊME PLANIFIÉES EN 2017.**





Ce qui se trame au RAM

Souvenez-vous:



Ces éléments font en fait partie d'un parcours sensoriel que nous avons créé pour les activités d'éveil !





Afin de noter vos rendez-vous, vos dates importantes, et tout ce que vous ne voulez pas oublier, Audrey vous a concocté un petit calendrier pour 2021, que vous pouvez vous imprimer.

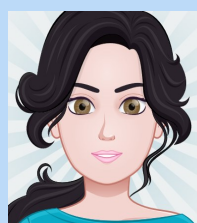
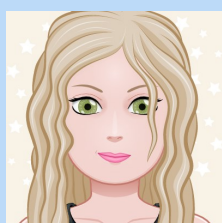


(Voir pièce jointe)



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

06 17 35 81 37

Communauté de Communes Terre d'Eau

ram@cc-terredeau.fr

58 rue des Anciennes Halles

88140 BULGNEVILLE