Terre d'
La Communauté de Communes

La vie du Ram

N°5 - 25 Janvier 2021

Au programme de ce numéro :

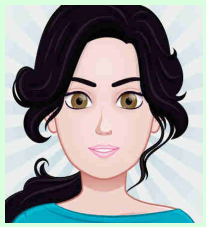
Edito
Idées d'activité
Création box de Noël
Drôlannéescope
Je prends soin de moi
Rubrique c'est-à-vous

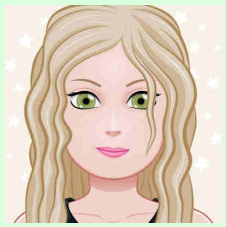
Terre d'
La Communauté de Communes

Bonjour et bienvenue dans le 5ème numéro de La Vie du Ram!

Nous vous souhaitons une bonne lecture!

Audrey et Sandra





Idée d'activité:

Le papier magique:

Matériel nécessaire:

- Papier essuie-tout
- Feutres
- Récipient contenant de l'eau

Prendre une feuille de papier essuie-tout et la plier en deux .

Sur une moitié dessiner une fleur avec un feutre noir sans ajouter de couleur

Décalquer ou dessiner en miroir la fleur sur la deuxième partie de sopalin et colorier -

Replier le papier essuie-tout de manière à avoir la partie noire et blanche en premier et plonger dans l'eau -

La magie opère au contact de l'eau: la couleur se transfère sur le dessin dans l'eau.

Astuce: vous pouvez laisser sécher les feuilles d'essuie-tout ainsi décorées, et créer un tableau original en les fixant par la suite sur une grande feuille cartonnée.

Idée d'activité:

Le parcours range.

Matériel nécessaire:

- 4 corbeilles ou paniers, seaux, récipients
- 3 gommettes de couleurs différentes
- Objets, jouets, peluches de couleurs

Collez une gommette sur 3 des récipients, puis disposez tous les récipients aux 4 coins de la pièce.

Eparpillez tous les objets de couleur partout dans la pièce.

Le but du jeu est de remettre chaque objet dans le récipient qui a une gommette de la même couleur que l'objet.

Quand la couleur de l'objet ne correspond à aucune gommette, il faut le déposer dans le récipient sans gommette.

Astuce: pour rendre le jeu plus difficile, vous pouvez chronométrer les enfants, et celui qui a rangé le plus d'objets le plus vite gagne.

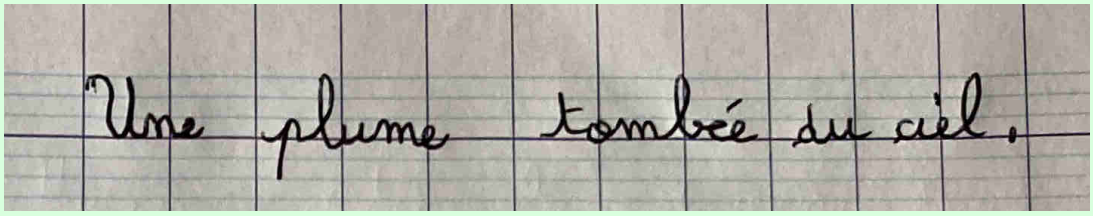
Terre d'
La Communauté de Communes

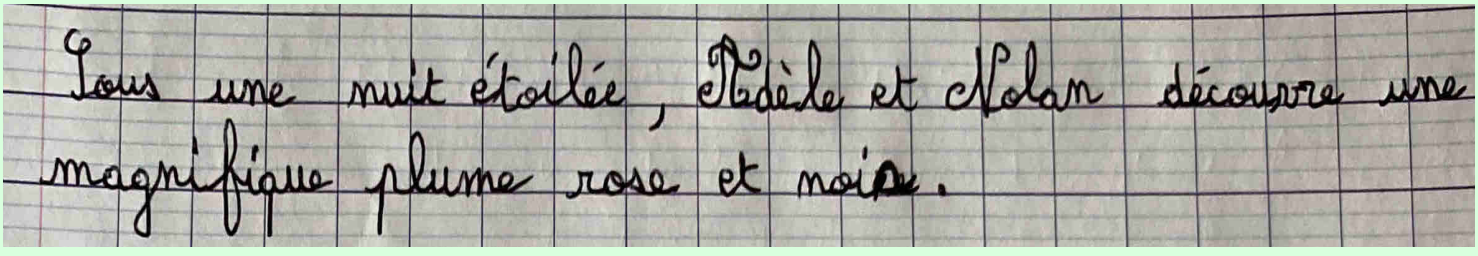
Voici la création réalisée avec la box de Noël,

par deux enfants, avec une

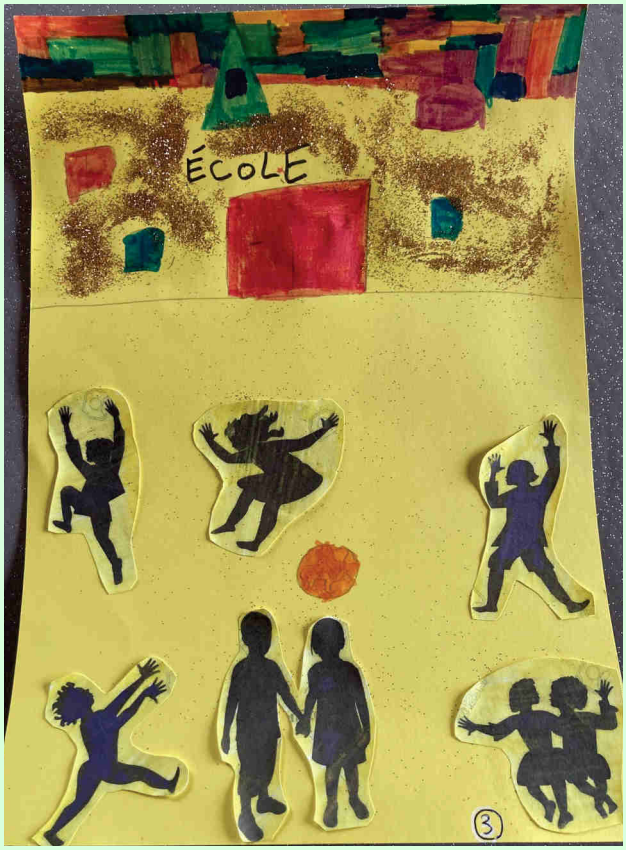
assistante maternelle de Bulgnéville.

Bravo à vous!





. Ils décident de trouver à qui elle appartient. Ils commencent par chercher dans la forêt. Rien !



Ensuite Adèle pense que peut-être les enfants de l'école pourraient la reconnaître, mais rien !

Alors Nolan lui dit que dans la montagne magique ils peuvent trouver l'oiseau aux mille couleurs car son papi lui a raconté qu'une magnifique créature vivait là - bas et qu'elle avait des plumes splendide.

La découverte de la créature extraordinaire.

Terre d'
La Communauté de Communes

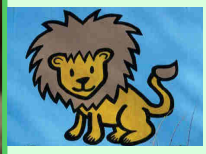
DROLANNÉESCOPE

2021 : l'année qui va vous rendre chèvre!

Une année où il faudra vous prendre par les cornes!

Vous devrez faire un choix cette année!

En 2021, vous serez une pince aux yeux de vos amis.

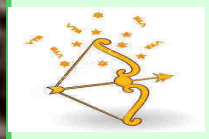


Pas de quoi rugir pour la nouvelle année!

Une nouvelle page s'écrit en 2021.

En 2021, il vous faudra peser le pour et le contre!

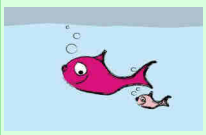
Une année qui ne manquera pas de piquant!



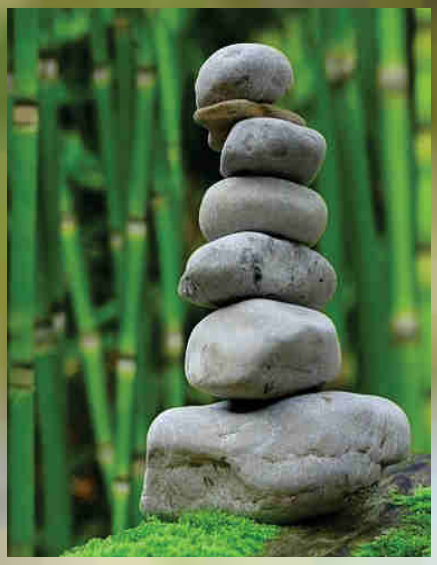
Avec votre arc, vous ferez concurrence à Cupidon!

En 2021, vous serez moins capricieux!

Pensez à économiser l'eau, essayez de ne pas renverser!



C'est le moment d'arrêter de buller!



Chouchouter mon corps

Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur.

Marcher pendant un appel téléphonique

Danser en faisant le ménage ou en cuisinant.

Chouchouter mon mental

Établir une liste de gratitude : les 3 choses dont vous êtes reconnaissant pour la journée.

Lire des affirmations positives, notées au préalable dans un carnet ou votre téléphone.

Écrire ce qui vous occupe l'esprit pour réduire votre charge mentale

Retrouver mon énergie

Méditer 5 minutes. Vous pouvez vous laisser guider par des méditations courtes disponibles sur YouTube ou des applications mobiles dédiées.

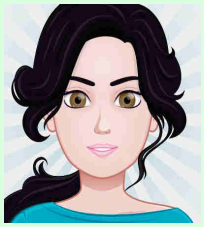
Prendre 3 grandes respirations. En cas de stress, vous pouvez répéter cet exercice trois fois : prendre une grande inspiration, bloquer, expirer, puis à nouveau retenir votre souffle quelques secondes.

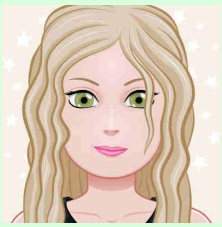
Rubrique c'est à vous !

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,

Audrey et Sandra, 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