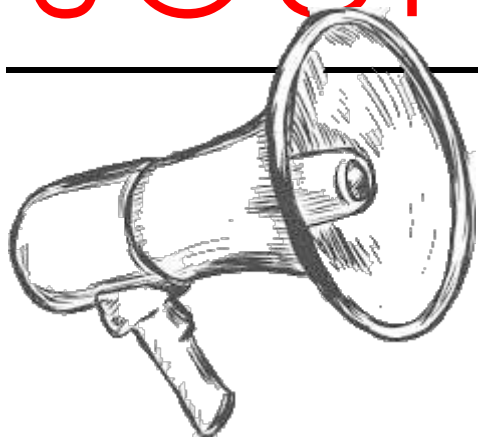


JOURNAL'LIENS



C'est quoi ce journal ?

Vous ne pouvez pas venir à Vivre Ensemble?
Nous venons chez vous avec des infos,
des jeux, des idées.
Prenez soin de vous et à très vite, on
l'espère!

Les rendez-vous de Vivre Ensemble

- le lundi matin, mardi après midi
et le vendredi matin, un groupe
(de max 6 personnes) se retrouve
devant les locaux de l'association pour faire une
marche (prévoir un masque)

- l'accompagnement à la scolarité les mardis
et jeudis après midis pendant les vacances

- les ateliers parents-enfants
deux fois par semaine pendant les vacances

Intéressé? N'hésites pas à nous contacter au
02 41 34 18 34.



Sport à la maison

Les exercices d'Ewen # p.4



La rubrique jeux



Infos de l'asso

Les vacances
à Vivre Ensemble # p.3

Ne pas jeter sur
la voie publique

LES INFOS DE VIVRE ENSEMBLE

Vivre Ensemble continue malgré les restrictions sanitaires

A partir du samedi 3 avril, nous adaptons nos activités pour rester en contact.

L'accueil de loisirs est fermé sur décision administrative mais d'autres activités peuvent avoir lieu :

- l'accompagnement scolaire avec une jauge réduite sera proposé 4 fois par semaine (créneaux de 2 h les après midis) et même pendant les vacances scolaires
- les ateliers parents-enfants auront lieu pendant les vacances (deux matinées par semaine)
- la marche est toujours organisée les lundis et vendredis matins

Nous restons en contact par téléphone et par les réseaux sociaux pour vous informer des modalités d'évolution de nos activités.



Les vacances de février à Vivre Ensemble

Pendant les vacances de février, le centre de loisirs a fait le plein. A travers les réunions d'enfants, nous avons pu décider collectivement d'activités : journées à la ferme, journées au skate park, déjeuner tapas, fabrication de cabanes (intérieures et extérieures), activités manuelles (linogravure, fabrication d'horloges, peinture, dessin manga, graffiti sur cellophane), activités culturelles (enregistrement studio avec Charlie, atelier d'écriture avec David Maalik, atelier vidéo avec Christophe), visite et jeux dans les parcs (étang Saint Nicolas, parc du Pin, parc de Pignerolles...).

Voici quelques photos pour illustrer les vacances :



P # 3

Sport à la maison

Avec Ewen, animateur à Vivre Ensemble

Exercice 1

Echauffement

Renforcez vos mollets

1 - Se grandir au maximum puis se mettre sur la pointe des pieds, le regard fixe un point à l'horizon.

2 - Descendez doucement vos talons vers le sol afin d'améliorer la contraction de votre mollet

Recommencer ce mouvement une vingtaine de fois.



Exercice 2

Renforcement bras et épaules

1 - Placez vos bras le long de votre corps avec les paumes vers l'avant

2 - Pliez vos bras et touchez vos épaules

3 - Après avoir touché vos épaules, tendez vos bras vers le ciel

4 - Faites le chemin inverse, pliez vos bras et touchez vos épaules

5 - Placez vos bras le long de votre corps avec les paumes vers l'avant

Répéter ces mouvements une vingtaine de fois. .



Exercice 3



Marche et étirement

- 1 - Marcher sur place pendant 30 secondes
 - 2 - S'arrêter puis pivoter seulement ses épaules et son bassin vers la gauche pendant 15 secondes
 - 3 - Marcher sur place pendant 30 secondes
 - 4 - S'arrêter puis pivoter seulement ses épaules et son bassin vers la droite pendant 15 secondes
- Réaliser cette exercice 5 fois

Conseils :

N'oubliez pas de vous hydrater.
Faites les exercices à votre rythme.
A vous de jouer !!!

Histoire du SCO d'Angers

Le SCO d'Angers (Sporting Club de l'Ouest) a été créé dans un café du ralliement en 1919 par Georges et Paul Fortin qui étaient les directeurs d'une société bancaire « la banque du crédit de l'ouest».

Dans les débuts le SCO se nomme « Sporting Club du Crédit de l'Ouest ».

En 1945 le SCO rentre en force dans la ligue professionnelle 1 après avoir cartonné en demi finale et en finale de coupe de France et livre ainsi ses premier internationaux. Un des joueurs ayant marqué l'histoire du SCO est Raymond Kopa qui était un joueur reconnu à l'échelle internationale et qui a même reçu des honneurs. Après son décès, le stade de Jean Bouin a été baptisé à son nom. Depuis la création du SCO des clubs de supporters ont été fondés en particulier « le Club des supporters » et « Kop de la Butte » . Michael, fils de Madame et Monsieur Fortin, faisait partie de ces deux clubs de supporters car il était un grand passionné du foot mais surtout du SCO. En 1980 Madame et Monsieur Fortin étaient voisins avec l'un des gardiens du SCO qui ont eu le plaisir de l'accueillir chez eux. Actuellement le SCO rénove toutes les tribunes afin de rénover le stade.

Pour les amateurs du SCO, des calendriers avec le programme des matchs, sont disponibles au SCO.















Monique et Jean Pierre FORTIN



Concours de dessin



LES JEUX

	C	D'UNE SEULE COULEUR 		ENLEVER SAINT EN ABRÉGÉ		
						
PRONOM INDÉFINI 		PLAN POUR S'ORIENTER LE À L'ENVERS				
			CONSONNES DE NAPPE PION SANS LE P		MANCHE À GAGNER AU TENNIS	
				C		OBJETS POUR TRACER DES LIGNES
			DÉCORER 			
PETITE GRENOUILLE VERTE					T	
	PRONOM PERSONNEL 				VIDE SANS LE V	G
G						
				LIRE AU PASSÉ (A)		
DANS CE LIEU						
			PERSUA-DÉES			

Petits jeux de mémoire

1



Je suis né le 8 Novembre 1935 à Sceaux, selon mes calculs je vais donc sur ma 86ème année. Même si j'ai réalisé deux films, c'est en tant qu'acteur que je suis devenu populaire. J'ai partagé l'affiche avec de grands acteurs tels que Jean Gabin, Simone Signoret et Romy Schneider (avec qui j'ai eu une liaison pendant quatre années). Je suis considéré comme l'un des champions du box-office français à l'instar de Louis de Funès et Jean-Paul Belmondo.

Enigme

2

Qu'est-ce que peut faire le tour de la maison sans bouger ?
Quel est le moins cher : inviter deux fois un ami au cinéma ou inviter une fois deux amis au cinéma ?
Je suis sur Mars et sur la Terre. Pas sur la lune mais dans l'univers. Que suis-je ?
On peut me briser rien qu'en prononçant mon nom. Que suis-je ?
Je transforme une plante en une planète. Que suis-je ?
Plus il est chaud, plus il est frais. Que suis-je ?

3

Trouve le mot à l'aide de la définition

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
<i>Exemple</i> : <u>LOPUES</u>	<i>Grâce à elles j'ai des œufs</i>	<i>POULES</i>
<u>EMALIC</u>	Un escargot sans maison	
<u>AELPAL</u>	Repas typique espagnol	
<u>EINAMC</u>	Je suis le 7 ^{ème} art	
<u>RPFAMU</u>	Je suis une odeur agréable et pénétrante	
<u>OYPOMLNO</u>	Je suis un jeu dans lequel je peux mettre les joueurs en prison	
<u>ETRENSW</u>	Je suis un genre cinématographique	

L'équipe de Vivre Ensemble reste disponible par téléphone au 02 41 34 18 34 ou au 06 70 18 41 03.

Et n'hésitez pas à suivre nos actualités sur les réseaux sociaux Facebook, Instagram et Tik Tok



DOCUMENT
CREATED
WITH



PDF
COMBINER

PDF Combiner is a free application that you can use to combine multiple PDF documents into one.

Three simple steps are needed to merge several PDF documents. First, we must add files to the program. This can be done using the Add files button or by dragging files to the list via the Drag and Drop mechanism. Then you need to adjust the order of files if list order is not suitable. The last step is joining files. To do this, click button Combine PDFs.

Main features:

secure PDF merging - everything is done on your computer and documents are not sent anywhere

simplicity - you need to follow three steps to merge documents

possibility to rearrange document - change the order of merged documents and page selection

reliability - application is not modifying a content of merged documents.

Visit the homepage to download the application:

www.jankowskimichal.pl/pdf-combiner

To remove this page from your document, please donate a project.