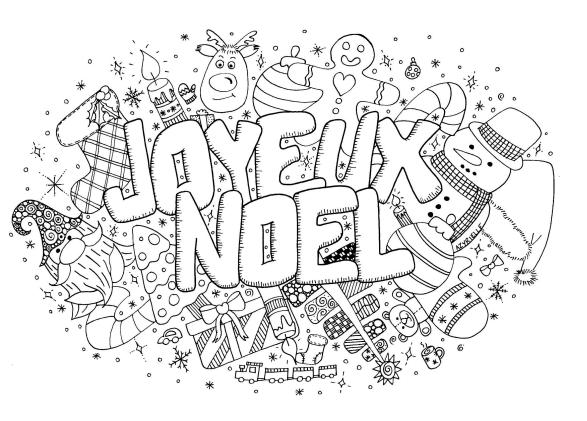
COLORIAGE





LIVRET D'ACTIVITÉS

Délégation de la Sarthe

2: 02 43 28 68 46

Blog: http://dd72.blogs.apf.asso.fr/ E-Mail: dd.72@apf.asso.fr



ette année 2020 se termine ... enfin ! Elle restera dans les mémoires, c'est certain, et en même temps, nous avons hâte de la quitter, pour commencer une nouvelle année que nous espérons plus sereine.

Reprendre une vie normale, pouvoir nous déplacer comme on veut, retrouver nos proches, et pour ceux qui ont été durement éprouvés par cette période de crise, pouvoir se tourner vers l'avenir, se relever et repartir sur de nouveaux projets ... et pour tous, oublier ce virus !

Après concertation, l'équipe de la délégation estime plus raisonnable de ne pas rouvrir ses locaux au public avant la rentrée de janvier. Néanmoins, nous continuons notre travail et maintenons le lien avec les adhérents et béné-voles.

A partir du 15 décembre, nous vous proposons, si besoin, de vous accompagner pour faire vos achats de Noël, ou simplement pour une sortie en ville ou dans une galerie commerciale si vous souhaitez aller découvrir les décorations et illuminations de Noël.

N'hésitez pas à nous contacter pour fixer le rendez-vous.

Essayons de profiter de cette période de fêtes pour sortir un peu plus (tout en restant prudents), retourner dans les magasins faire les petits achats de Noël, retrouver nos proches, et laisser de côté momentanément la morosité ambiante qui pèse sur nous depuis ces derniers mois.

Nous avons le plaisir de vous adresser à l'intérieur de ce petit livret des jeux et autres divertissements pour passer un agréable moment de détente.

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes! A bientôt ...

L'équipe de la délégation





Nous connaissons tous les plantes vertes dépolluantes, les plantes carnivores, etc ...

Mais voici des histoires de plantes un peu particulières ...

POEME

Une goutte glisse Sur le rebord lisse d'une feuille verte Elle s'étend, tombe gracieusement Dans les bras mouillés de la feuille d'à côté LbW





Voici la plante de Laurence, adhérente.

LA PLANTE FROMAGE

La plante fromage est comestible et possède une saveur étonnante de fromage affiné, proche du camembert.



Appartenant à la même famille que le caféier (Rubiacées), cette plante rare originaire d'Asie à saveur insolite est souvent utilisée comme légume dans la cuisine vietnamienne et elle posséderait aussi des propriétés médicinales.



Les extraordinaires propriétés de la consommation d'orties



L'histoire se passe en 2009 dans une exploitation agricole angevine. Un éleveur consulte un producteur et spécialiste renommé des extraits végétaux à base de plante - dont l'ortie, pour

savoir comment faire profiter ses génisses des 5 ha d'orties qu'il a à sa disposition.

Le spécialiste lui dit de faucher ses orties progressivement et de les donner à manger au bétail après les avoir laissé faner une journée. Mais l'éleveur ne suit pas le conseil et fauche la totalité de son champ d'orties en une seule fois.

Résultat : ses génisses se gavent d'ortie tant et si bien qu'elles acquirent une forme étonnante, sautant par-dessus

les barrières. N'ayant pas de chien-berger et ne pouvant courir après ses génisses survitaminées, l'éleveur dût attendre 6 semaines avant de pouvoir rassembler ses bêtes ...



Bien des sportifs devraient s'inspirer de cet exemple, au lieu de se doper avec des produits illicites et dangereux.





LA BÛCHE DE NOËL

Pour chasser l'année en cours et accueillir la prochaine, les Gaulois et les Celtes avaient l'habitude de décorer des bûches avec du gui, des pommes de pin et du lierre et de les jeter dans le feu.

Au fil du temps, la tradition européenne s'est transformée en gâteau que l'on sert comme dessert et a gagné en popularité lors de concours amicaux entre les pâtissiers parisiens du 19e siècle.

LE GUI

Puisqu'il fleurit même pendant les hivers les plus froids, le gui est considéré comme un symbole de fertilité par de nombreuses civilisations anciennes.



S'embrasser sous le gui est une pratique plus récente : une tradition permettait aux domestiques britanniques du 18e siècle de s'en servir comme excuse pour voler un baiser à la demoiselle de leur choix ; si cette dernière refusait, elle risquait d'être frappée par la malchance.



LES BULLES POUR LE NOUVEL AN

En 496, un vin de la région de Champagne a été utilisé pour baptiser le guerrier Clovis, qui deviendrait roi des Francs.

Au fil du temps, les vins de Champagne ont été choisis pour célébrer les grandes occasions – en particulier au 18e siècle où le vin pétillant qu'on connaît aujourd'hui est devenu très prisé par la royauté.



LE SAPIN DE NOËL

Au Moyen-Âge, en Allemagne, il était courant de décorer la maison de conifères pendant l'hiver : leur verdure était perçue comme un signe d'espoir, un rappel que la nature se réveillerait au printemps.

LES GIRLANDES DE NOEL

La légende raconte qu'il y a très longtemps en Allemagne, une maman s'affairait à préparer les décorations de Noël; l'arbre était dressé, la maison nettoyée et les araignées chassées. Le soir, le calme et la sérénité revenus, les araignées revinrent et découvrirent le sapin, elles entreprirent aussitôt l'assaut de l'arbre, le recouvrant de leurs toiles grises et poussiéreuses.

Lors de l'arrivée du Père Noël pour la distribution des cadeaux, il fut ravi de découvrir les araignées heureuses et satisfaites de leur travail de décoration du sapin, mais il ne pu s'empêcher de penser à la tristesse de la mère qui allait retrouver son arbre décoré de toiles. C'est pourquoi, pour satisfaire tout le monde le Père Noël transforma la décoration de fils grisâtres en fils d'or et d'argent. L'arbre de Noël se mit alors à scintiller et à briller de tous ses feux !

AMUSANTE LEGENDE DE LA PAQUERETTE

On raconte que ...

Lors de la naissance de l'enfant Jésus, chacun apporta un au nouveau-né.

Et tous le voulaient de grande valeur ...

Or, un berger n'eut à offrir qu'une petite pâquerette! Touché par ce modeste cadeau qui venait du cœur, Jésus baisa la fleur.

Depuis ce jour, le cœur de la fleur est jaune d'or et le bord des pétales, rose!



Quel est le signe astrologique d'une personne née un 24 décembre ?

- O scorpion
- O sagittaire
- O capricorne
- O poisson

Qui apporte les cadeaux aux enfants dans plusieurs pays d'Europe, comme

- O Saint- Elie
- O Saint-Barnabé
- O Saint-Nicolas

La période allant du premier au 24 décembre porte un nom particulier. Quel

- O L'Avent
- O Le vol-au-vent
- O L'Auvent

Où est née la tradition du sapin de Noël?

- O au Danemark
- O en Belgique
- O en Alsace

Qui apporte des cadeaux aux enfants italiens ?

- O Giovanna
- O La Befana
- O La Ciruela

Selon la légende, où vit le Père Noël?

- O En Suède
- O En Finlande
- O En Norvège

Où les Australiens ont-ils coutume de se retrouver pour fêter Noël ?

- O A la plage
- O En forêt
- O Chez eux

En Espagne, qui apporte les cadeaux aux enfants ?

- O Santa Juanita
- O Les Rois mages
- O Les Rois d'Aragon



Quand Édith Piaf chante «Je ne regrette rien», que fait-elle de ses souvenirs ?

- O Avec mes souvenirs, J'ai allumé le feu
- O Avec mes souvenirs, J'ai fait feu de tout bois
- O Avec mes souvenirs, J'ai mis le feu

Quel est le bon refrain de «Alors regarde» (1989) de Patrick Bruel ? Alors regarde, regarde un peu, je vais pas me taire parce que

- O tu ne vois pas mes yeux
- O tu as mal aux yeux
- O tu as deux yeux

La "Foule sentimentale" d'Alain Souchon a soif de :

- O des étoiles
- O d'idéal
- O de choses commerciales

"Tous les garçons et les filles" de Françoise Hardy s'en vont :

- O seuls dans le parc voisin
- O amoureux sans peur du lendemain
- O amoureux inquiets du lendemain

Quelle place a "mauvaise mine" dans "Il est cinq heures" de Jacques Dutronc?

- O La Place de la Concorde
- O La Place du Tertre
- O La Place Blanche

Dans "Ma préférence", Julien Clerc aime :

- O sa solitude
- O son incertitude
- O sa béatitude

ATELIER CUISINE

(recettes spéciale fêtes)

Pain aux 2 saumons



Ingrédients :

- 5 biscottes (+ un peu de lait)
- 200 g de saumon frais
- 200 g de saumon fumé
- 80 g de beurre
- 3 œufs 1
- 1/2 citron
- sel / poivre
- 1. Dans un saladier, écraser les 5 biscottes en ajoutant doucement du lait tiède, jusqu'à obtenir un pâte pas trop liquide.
- 2. Battre les œufs en omelette et les ajouter à la préparation.
- 3. Faire cuire le **saumon frais** au court bouillon, puis l'émietter dans une assiette en enlevant la peau et les arêtes.
- 4. Couper le **saumon fumé** en petits morceaux.
- 5. Mélanger les 2 saumons dans la pâte.
- 6. Faire fondre le beurre et l'ajouter à la préparation.
- 7. Presser le demi citron et l'ajouter.
- 8. Bien mélanger le tout et assaisonner (sel, poivre).
- 9. Verser dans un moule à cake.
- 10. Mettre au four th. 6 (180°). 30 à 45 mn ; le pain doit être doré.
- Servir frais, accompagné d'une mayonnaise ou sauce crème citronnée.
- Décorer le plat avec des crevettes roses et des quartiers de citron ...

Effet et régal garantis !!

Bûche de Noël facile et rapide



Ingrédients:

Pour 10 personnes

4 Œufs

120 g Sucre

80 g Farine

40 g Poudre de noisette

250 g Chocolat noir

250 g Crème liquide entière

50 g Beurre

- Préparez d'abord la ganache au chocolat : faites fondre le chocolat coupé en morceaux avec la crème liquide. Mélangez bien.
- Ajoutez le beurre en morceaux et mélangez jusqu'à ce qu'il ait fondu. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur.
- Préparez ensuite le biscuit roulé : séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Montez les blancs en neige, puis incorporez-les délicatement au mélange œufs-sucre.
- Ajoutez la farine et la poudre de noisette tamisée.
 Mélangez délicatement au fouet.
- Versez la pâte sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Lissez avec une spatule et enfournez 10 min. Le biscuit est cuit quand il est légèrement coloré et que le dessus ne colle plus.
- Si la ganache a bien figé dans le réfrigérateur, sortez-la pour qu'elle s'assouplisse un peu.
- Dès la sortie du four, retournez la plaque sur un torchon préalablement mouillé et essoré. Roulez tout de suite le gâteau dans le torchon et laissez refroidir une dizaine de minutes.
- Déroulez le biscuit et couvrez-le de 2/3 de ganache. Roulez de nouveau le biscuit et coupez net ses extrémités. Recouvrez la bûche du reste de ganache au chocolat à la spatule en créant quelques reliefs rappelant les aspérités du bois.

Bûche de Noël (suite) - Astuces et conseils

- Faites des stries sur la bûche à l'aide d'une fourchette pour la décorer. Pour décorer simplement sa bûche de Noël, et jouer la carte de l'exotisme, disséminez des copeaux de coco qui rappelleront la neige. Simple et efficace.
- Vous pouvez aussi choisir différents chocolats comme un chocolat au lait pour la mousse et un chocolat noir pour le biscuit.
- N'hésitez pas à rajouter des morceaux de fruits pour alléger votre mousse comme de la poire ou de la framboise.

JEUX DE MOTS



Complétez ces dictons

Noël au balcon,

Noël neigeux,

Si décembre est sous la neige



Etre le dindon de la farce : se faire duper, être la victime ridicule dans une affaire.

Etre marron :

être trompé dans son attente, être perdant.



Prendre une châtaigne :

prendre un coup, subir une décharge électrique.

Tirer les marrons du feu :

tirer profit d'une situation, parfois malhonnêtement.

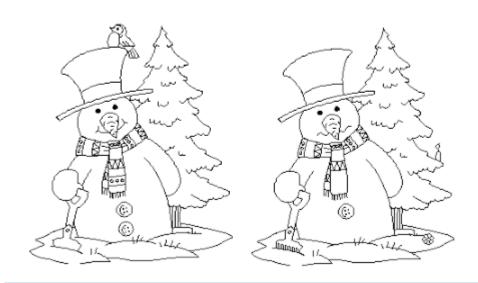
Prendre une bûche:



Trouvez les mots commençant par la lettre A et correspondant à ces définitions 1 - Elle a huit pattes et un fil. 2 - Pour enlever la poussière. 3 - Quand le soleil rencontre la pluie 4 - Cet oiseau ne vole pas 5 - Elle dévale les montagnes. 6 - Souvent la carte la plus forte.

Retrouvez l'ordre des mots de ces proverbes.
sert Rien il faut partir ne à point de courir
pleut il jours pleuvra Saint 40 à la plus Médard S'il tard
On d'omelette pas sans fait des œufs casser ne
Le tôt ceux monde qui se lèvent à appartient
le pas bonheur ne fait L'argent
les grands maux grands remèdes Aux
aveugle est L'amour
Chacun voit sa porte à midi
due promise Chose, chose
L'habit moine ne le fait pas

LES 7 DIFFÉRENCES





Les identiques Trouve deux pères Noël identiques. Seulement 2 le sont.



SUDOKU

Chaque ligne, colonne et région ne doivent contenir qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

		5				3		6
	1	3			4	2		9
7							4	5
5		8		6	7			
		1	4		3	5		
9			1	5			2	4
	9		3		6	8		
	6			2			1	
			8	4				

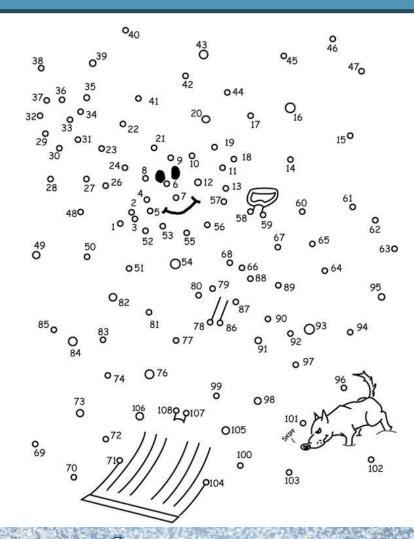
5	4			2		8		6 3
	1	9			7			3
			3			2	1	
9			4		5		2	
		1				6		4
6		4		3	2		8	
	6					1	9	
4		2			9			5
	9			7		4		2

1			3				8	
		3		7				2
5		7	8		2		1	
	3				8		9	6
	5			1				
		6		9	3			
		4				8	2	1
				8	9	7		
6	1			4		3		

8		6			3		9	
	4			1			6	8
2			8	7				5
1		8			5		2	
	3		1				5	
7		5		3		9		
	2	1			7		4	
6				2		8		
	8	7	6		4			3

POINTS A RELIER

Relier les chiffres dans l'ordre.



DÉFI PHOTOS

Concours de photos sur le thème de Noël.

Nous vous proposons de nous envoyer une photo de votre sapin ou la décoration dont vous êtes très fier/ière ; nous publierons la plus belle ou la plus originale.

MOTS - MÊLÉS

Règle: trouvez chaque mot dans la grille de lettres.
Ils peuvent être disposés horizontalement, verticalement, ou en diagonale et écrits aussi bien à l'endroit qu'à l'envers. Une même lettre peut être utilisée plusieurs fois.

D	N	R	F	A	K	С	N	D	V	G	M	В
E	I	E	C	L	Q	Q	o	A	В	U	S	o
I	M	R	Н	U	В	M	C	E	o	I	A	U
G	E	E	A	Т	A	J	o	K	N	R	P	L
U	N	I	U	I	R	G	L	I	В	L	I	E
o	N	M	S	N	В	G	F	С	o	A	N	V
В	E	U	S	W	E	В	В	o	N	N	E	Т
В	R	L	E	В	o	Т	Т	E	S	D	Т	T
K	L	Ç	Т	E	Н	С	o	L	C	E	L	Н
G	V	U	Т	U	A	E	N	I	A	R	T	o
С	A	D	E	A	U	A	E	G	I	E	N	Т
Y	G	Q	I	Е	Т	o	I	L	E	Ç	U	T
Q	Y	P	Е	R	Е		N	o	Е	L	z	E



ETOILE RENNE LUTIN PERE NOEL TRAINEAU HOTTE BARBE BOTTES BONNET LUMIERE BONBON
CLOCHE
FLOCON
NEIGE
CHAUSSETTE

