

# Newsletter #7

# AMSTRAM'RAM



A travers cette lettre hebdomadaire, nous souhaitons maintenir un lien entre vous, Assistantes Maternelles et Parents, et nous, Relais d'Assistantes Maternelles.

Régulièrement, nous proposerons des lectures, des activités pour petits et grands, des pistes d'évasion... **Envoyez-nous des photos de vos réalisations !**

Cette lettre se veut vivante et participative! N'hésitez pas à suggérer du contenu à : [ram@ccvcommunaute.fr](mailto:ram@ccvcommunaute.fr)

## Chaîne YouTube

### A vos caméras !!!

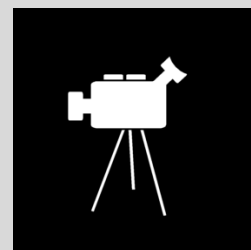
A votre tour de vous filmer et de nous adresser une vidéo pour publication sur la chaîne du RAM AMSTRAM'RAM !

Une histoire courte, une comptine, un partage du quotidien, tout (ou presque :-)) est permis !

Vous pouvez nous adresser la vidéo sur : [ram@ccvcommunaute.fr](mailto:ram@ccvcommunaute.fr)

Si vous rencontrez des difficultés d'envoi contactez-nous !

A bientôt.....!

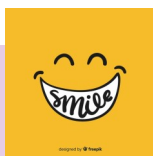


*Après vous être abonné à la chaîne, pour être sûr de ne rien manquer... n'oubliez pas d'activer la réception des notifications en cliquant sur la petite cloche !*

## Pour rire

Allez par ici : <https://www.c-monetiquette.fr/blog/category/la-petite-touche-d-humour/>

De supers vignettes pour sourire... et rire !



## Communauté de Communes

Le Réseau de Lecture vous propose sa deuxième Newsletter avec beaucoup d'informations et de « bons plans » lectures...

RDV ici pour la télécharger :

<http://www.ccvcommunaute.fr/culture-loisirs/mediatheque/>

## Retour au calme

### le réveil du lion

L'enfant est allongé sur le dos, les yeux fermés (si possible)

L'inviter à se concentrer sur ses sensations.

Inspirer par le nez, en gonflant le ventre comme un ballon.

Puis expirer par la bouche, pour dégonfler le ballon.

Essayer de lui faire visualiser qu'il « décharge » tous ses soucis et ses énervements dans ce souffle.

Répéter l'opération pendant plusieurs minutes.

Puis, comme un lion au réveil, l'enfant étire doucement ses « pattes » en baillant.

Il se redresse, lève les bras en inspirant de l'air, puis souffle l'air en faisant le cri du lion trois fois.



# Torsades aux framboises

## Ingrédients :

125g de mascarpone  
2 grosses càs de sucre roux  
1 gousse de vanille  
2 pâtes feuilletées  
2 barquettes de framboises  
1 oeuf

- 1- Fouettez la mascarpone avec le sucre et la gousse de vanille
  - 2- Etalez le mélange sur la 1ère pâte feuilletée
  - 3- Ajoutez les framboises
  - 4- Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée
  - 5- Badigeonnez avec le jaune d'œuf et saupoudrez avec le sucre
  - 6- Couper en deux
  - 7- Coupez des bandelettes de 2 cm dans chacune des moitiés
  - 8- Torsadez-les
- 25 min à 180°C

BON APPETIT !



Atelier

## Ours polaire

Le Parc Animalier d'Auvergne d'Ardes-sur-Couze propose une petite activité manuelle ici : <https://mailchi.mp/f25481eedb2f/dbut-de-la-grande-vente-duvres-dart-solidaire-1390166?e=55576240ad>  
Dérouler la page jusqu'en bas pour découvrir le matériel nécessaire et le mode opératoire.

Partagez-nous vos créations en photos !

## Concours

### Peinture !



Envoyez-nous vos photos de peinture sans pinceaux !

Deux dessins seront retenus : un dans la catégorie – 3ans et un dans la catégorie + 3ans.

Les gagnants seront publiés sur FB et sur le site internet de la Communauté de Communes.

Délais d'envoi : avant le 11 juin à

[ram@ccvcommunaute.fr](mailto:ram@ccvcommunaute.fr)

## La minute éco-responsable

### UNE PLANÈTE EN BONNE SANTÉ

IL ÉTAIT  
UNE FOIS  
LA TERRE ...

ELLE AVAIT 6 CONTINENTS.



LE PLASTIQUE A CRÉÉ UN 7E CONTINENT  
ARTIFICIEL QUI FAIT SOUFFRIR NOTRE TERRE.



... ET QUATRE AUTRES SE FORMENT.

« MAIS QU'EST-CE  
QU'ON PEUT FAIRE ? »



BOIRE DANS UNE GOURDE  
PLUTÔT QUE DANS UNE BOUTEILLE  
EN PLASTIQUE.



S'AMUSER À CUISINER PLUTÔT QUE  
D'ACHETER DES GÂTEAUX EMBALLÉS.



SUPPRIMER LE PAPIER ALUMINIUM  
ET LES SANDWICHS INDUSTRIELS EMBALLÉS.



"TROP FACILE AVEC MA LUNCHBOX !"

ET TOUS LES EMBALLAGES  
D'AILLEURS !



BOCAUX

SACS  
RÉUTILISABLES

SACS  
EN  
TISSU

MAIS SURTOUT, BIEN FAIRE  
LE TRI.



TANT DE PETITS GESTES QUI FONT  
DU BIEN À NOTRE PLANÈTE !



Ram AMSTRAM'RAM



CHAVANON  
COMBRAILLES  
& VOLCANS  
COMMUNAUTÉ



[ram@ccvcommunaute.fr](mailto:ram@ccvcommunaute.fr)