



Zoom

Sport &  
Bien-  
être

Parents  
Thèmes

Fait  
Maison

Loisirs

Pause  
en  
image

## Petits billets PoCListes

***Partageons et créons du lien !***

***Ces petits billets sont le reflet des activités de PoCLi.***

***Ils sont rédigés par les adhérents, les bénévoles et les salariées.***

***N'hésitez pas à nous envoyer les vôtres : une recette, un dessin, une activité, une pensée, ...***

***A vos crayons !***

## Zoom



### PoCLi, Pour Créer des Liens...

Connaissez-vous bien PoCLi ?

Ce "Zoom" sera l'occasion de vous présenter nos activités mais ce premier billet va plutôt aborder PoCLi dans son ensemble.

Savez-vous que PoCLi signifie : **P**our **C**réer des **L**iens?

C'est une association agréée Espace de Vie Sociale par la Caf.

Elle est dirigée par une équipe de 11 bénévoles et emploie 2 salariées : Anne Michèle, animatrice pluridisciplinaire et Emeline, coordinatrice.

Nos partenaires financiers sont nombreux : Caf, MSA, Département, la Cali, la CDC de Castillon Pujols, les communes de St Quentin de Baron, Espiet, Nérigean et Branne.

Les orientations données pour la période 2020-2023 prévoient 6 axes d'interventions dont voilà les objectifs :

***Le lien avec soi*** : permettre un épanouissement personnel et permettre à chacun de prendre soin de soi.

***Le lien avec les autres*** : favoriser le bien-vivre ensemble, lutter contre l'isolement, renforcer le lien social et animer la vie locale.

***Le lien avec son enfant*** : enrichir le lien parent / enfant / famille et sensibiliser aux questions de parentalité.

***Le lien avec son territoire*** : faire réseau avec les acteurs locaux, informer et orienter les habitants et être un lieu ressources.

***Le lien salariée, bénévole et adhérents*** : faire connaissance, valoriser le bénévolat et sensibiliser au fonctionnement de PoCLi.

***Le lien entre PoCLi et les partenaires locaux*** : faire réseau et asseoir PoCLi sur le territoire.

Nos 4 pôles d'activités nous permettent de mettre en place des actions pour répondre à ces objectifs :

***Famille -Parentalité*** : Ateliers Part'Agés et les Parents Thèmes.

***Sport- Bien être*** : Pilates, Gym seniors, Gym Douce, Motricité 3-5 ans, Bien-être Solo et Bien-être Duo.

***Prévention et Action Sociale*** : Visites de Convivialité, Rencontres de L.I.S.E.

***Animation du Territoire*** : Bourses, Fête de la musique, Semaines petites enfance, ciné débat.

Le grand projet de PoCLi en 2020 : l'ouverture d'un Lieu de Vie Sociale type "café associatif" à St Quentin de Baron. Les travaux devaient débuter en mars mais sont reportés. Ce projet fera l'objet d'un billet dans les semaines à venir !



### "Comment expliquer ce qui se passe aux enfants ?"

**Corinne MERY, thérapeute** (Article posté sur la page Facebook)

J'ai eu plusieurs messages pour me demander comment expliquer ce qui se passe aux enfants. Du coup comme j'ai du temps je me dis que c'est l'occasion d'en parler sur cette page ...

L'explication aux enfants sera satisfaisante si nous les adultes nous acceptons dans un premier temps de nous connecter à notre insécurité, générée par les événements et vécue à travers ce que nous sommes, construit au fil du temps par notre vie.

Inutile de vouloir directement positiver, ou au contraire de se laisser submerger par la peur, et vite la colère.

Nous avons des raisons objectives d'avoir peur (santé, finances, l'isolement des personnes qui nous sont chères et qui sont loin, ...). On peut prendre le temps d'observer ces vagues en nous, sans les juger et sans les retenir. Une forme de méditation (la vraie méditation sera d'une immense utilité).

Quand on aura pris ce temps, alors on pourra dire aux enfants. Notre ton, nos émotions seront plus posées et alors le sens passera.

On va devoir « raconter l'histoire » (faire un récit cohérent et chronologique) aux plus jeunes, et informer sur ce qui se passe et qui change en fonction des événements.

Se connecter à toutes nos ressources, individuelles, familiales, amicales, professionnelles... faire sens et se dire que cela va nous changer. Se rendre utile là où on peut l'être (en ne se déplaçant pas si possible).

Avoir de la gratitude pour tous ceux qui soignent, organisent, se donnent sans compter. Peut être de la compassion pour ceux qui paniquent et font des stocks... et ceux qui ne paniquent pas et qui restent en groupe ...

On n'est pas parfait comme parent, jamais. On n'est pas parfait dans un contexte si impressionnant. Si on accepte de ne pas être parfait, mais de repérer nos accès de colère, de peur, nos enfants seront mieux régulés. Et si tout se dérégule, on prend une grande inspiration, on le dit, on repart ...

Ah un truc qui m'aide bien : je ne fais pas de l'instruction à la maison (je n'ai aucune compétence d'enseignant de 4ème, que ce soit clair 😊) il y a des devoirs en ligne on fait comme pour les devoirs d'habitude on se met pas la pression ...(pour ceux qui passent des exams, je suis sûre que tout sera revu réadapté on bosse ce qu'on a, on révise ce sera déjà bien).

Hier soir ma fille a dit « allez ce soir on se regarde un truc léger et drôle ».

Quatre épisodes de la saison 2 de « au service de la France » ... quelle bonne idée !

Du coup on peut écouter nos enfants ils ont de bonnes idées (bon d'accord on va cadrer certaines choses 😊)

Cette situation est inédite pour tout le monde donc on va inventer, et donc dans la parentalité aussi !

Et on peut se soutenir par visio et par téléphone, les liens sont toujours là ...

J'espère que vous allez bien. Prenez soin de vous et des autres : ces formules emplissent tous les messages que je reçois, d'où qu'ils viennent, c'est magnifique, cela fait un bien fou toute cette bienveillance exprimée, alors je vous le redis à mon tour :

J'espère que vous allez bien, prenez soin de vous et des autres.

Page Facebook  
Centre thérapeutique du liboumais



## Posture corporelle

***Cette posture, simple à réaliser - à votre mesure -, avec bâton...ou manche à balai... , ou sans.. en joignant les paumes des mains.***

Bien respecter l'alignement du bout des doigts jusqu'à l'arrière du talon.

Vérifier que le bassin soit dans la même orientation que les épaules.

Conserver la posture pendant plusieurs (au moins 5) respirations profondes et conscientes.

Changer de côté. Et le refaire plusieurs fois...

### Objectifs et avantages :

- Associe tonicité et souplesse,
- Muscle de l'intérieur vers l'extérieur,
- Compense les effets du stress excessif,
- Améliore le schéma corporel.

Bonne pratique à tous !

**Anne Michèle**



## L'instant massage

L'idée est de "pétrir" les pieds des enfants comme si vous modeliez des personnages, des figurines ou encore des plats en argile (selon ce que l'enfant propose et image).

Comme nous l'explique Jean Marie Frécon, le pied est le premier amortisseur du dos. Il occupe une grande place dans le cerveau.

Masser les pieds de votre enfant lui permet d'améliorer sa digestion, de stimuler ses organes internes et de retrouver son équilibre global.

Ce rituel relaxant est idéal avant de se coucher !

(source : papapositive.fr)

**Pauline**

Graine d'écoute

## Fait Maison



## Pâte à modeler

### Les ingrédients :

- 1 tasse de sel
- 2 tasses de farine
- 1 tasse d'eau
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- colorant alimentaire ou autre (épices, peinture non toxique, jus de betterave... d'épinards...)

Ajuster les quantités en fonction de la taille de la tasse, de la température, des

qualités de certains produits.

Mélanger sel et farine dans un récipient.  
Ajouter eau puis huile,  
bien mélanger pour obtenir une pâte homogène et lisse.  
Diviser la pâte en portions si on veut la colorer.  
On peut aussi colorer l'eau avant de réaliser la recette.

Cette pâte se conserve sous film pendant longtemps.

**Anne Michèle**

## Loisirs



### Au Jardin...

En cette période de confinement, je vous propose de mettre à profit notre temps libre au travers d'une activité que nous avons la chance de pouvoir pratiquer dans l'entre-deux-mers : s'occuper de notre jardin ! (une pensée pour tous les citadins qui n'ont pas cette chance...courage !)

La période et la météo s'y prêtant parfaitement, il y a de quoi s'occuper.

Il y a d'abord l'entretien des massifs et des haies. C'est la bonne période pour tailler, pailler et biner.

Au niveau du potager, on peut déjà planter les petits fruits (groseilles, framboises, fraises, mûres, cassis...).

Toutes les cultures en serre, châssis ou tunnel peuvent commencer (radis, salades, tomates, pommes de terre...). L'an passé, j'avais planté des tomates début mars en plein air et elles avaient échappé aux gelées tardives (j'habite en bordure de forêt). Le résultat a été très bon ! Je viens de planter des pommes de terre cet après-midi, on verra ce que ça donne...

Avant toute culture, pensez bien à aérer votre terre avec du sable, de la pouzzolane... Il faut aussi l'enrichir avec du terreau et du fumier, du compost de qualité... Pour information, certaines déchetteries (c'est le cas à Saint Léon) donnent une remorque de compost par foyer. Certains centres équestres offrent du fumier.

Il est aussi possible de semer du gazon ; en fonction tout de même de la météo à venir...

Et puis on peut aussi cueillir des fleurs d'acacia pour en faire des beignets, c'est la pleine période ! C'est aussi le moment de commencer à sortir les pièges à frelons ; les reines vont sortir...

Voilà, ce n'est en rien un article rédigé par un professionnel mais le jardinage n'est fait que d'essais et d'échanges, donc n'hésitez pas à partager vos retours d'expériences, vos photos, vos bons plans...

Prenez soins de vous et profitez du temps qui nous est offert ! A bientôt en vrai;-)

**Mika**



### Piège à frelons

Appât :

1/3 de bière brune

1/3 de sirop (cassis, grenadine...)

1/3 de vin blanc (ça repousse les abeilles)

A accrocher en hauteur (2/3m) dans un arbre.  
L'idéal étant un figuier ou une vigne de raisin blanc.



## Activité Mousse

### Les ingrédients :

- une noisette de bain moussant bébé,
- de l'eau,
- des colorants alimentaires (du commerce ou jus de betterave, épinards, ...) si on veut.

Mettre une très petite quantité de produit moussant dans le fond d'un récipient.

Ajouter de l'eau.

Mixer à grande vitesse (batteur électrique ou fouet à main) jusqu'à consistance suffisante (ne se renverse pas quand on retourne le récipient, comme des œufs en neige).

Si on veut colorer la mousse, on peut la répartir dans des contenants séparés, et ajouter le colorant.

Laisser les enfants découvrir les sensations... Inventer des jeux avec eux.. des comptines, laisser des traces sur la peau (mains, visage)... simuler la neige qui tombe.... donner le bain à la poupée...

A vous !

**Anne Michèle**

## Plus d'activités...

Et pour ceux qui manque d'inspirations pour occuper les plus petits, ce site internet fourmille d'idées. La plupart des activités ont été faites lors des Ateliers Part'Agés.

Trucs et Bricolage

## Pause en image



## Levé de soleil à Lussac

Le soleil se lève ♥

Lors d'une sortie (très) matinale,  
J'ai été prise par la beauté du ciel hivernal.  
Je méditais le nez au vent sous la voûte d'azur,  
Le frima de l'air faisant descendre le mercure,  
Je guettais cette lueur qui vient après les étoiles,  
Impatiente de la captée comme suspendue dans une toile,  
Parcourue des frissons de l'onde du matin encore fraîche,  
D'un coup le roi soleil étire ses rayons comme des flèches,  
Ils scintillent de mille feux entre les arbres et sur le toit de notre monde,  
Chassant par sa couleur flamboyante l'épaisse brume de la terre et de notre  
raison,  
Ainsi que les doutes et les peurs de la nuit et de nos rêves,  
Accueillant avec bienveillance son cadeau, le cœur rempli de gratitude il nous  
offre une trêve,  
Parenthèse enchantée de vie, moment de simplicité béate et douce,  
Et la chaleur commence à nous étreindre et on se sent vivant le sourire sur  
notre frimousse.

**Anne**

**PoCLi**  
4 Ribeyreau  
33420 ESPIET  
pocli.asso@gmail.com  
Siret : 508 213 808 00027



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur PoCLi.

[Se désinscrire](#)



© 2020 PoCLi