

JUST'ENSEMBLE

La newsletter du centre social de Saint Just—N°4—Nov.2020

Noël arrive au centre social avec une magnifique décoration réalisée par Sylviane. Vous pouvez venir la découvrir à l'accueil le matin du lundi au jeudi.



JUST'EN BONNE SANTE Connaissez-vous les probiotiques ?

C'est simple! Imaginez votre ventre et votre intestin comme un jardin. De bons microbes entretiennent la terre et rendent votre jardin fleuri. D'autres microbes, plus néfastes, mangent tout et détruisent votre jardin en ne laissant pas passer les bonnes vitamines. Les probiotiques viennent alors apporter de bonnes bactéries dans votre jardin pour le rendre fertile et fort. Ils constituent votre flore.

Conseil : Manger régulièrement tous les aliments fermentés (choucroute , petit lait, kéfir, légumes lactofermentés...)

Vous pouvez aussi prendre des probiotiques en capsules entéro solubles,. Demandez conseils à votre pharmacien.



Les enfants du centre de loisirs ont rendu hommage au street artiste New Yorkais Keith Haring et ont réalisé une fresque inspirée de ses tableaux et de ses dessins les plus célèbres.



Ils ont aussi expérimenté la technique moderne, ludique et créative du light painting. Les enfants ont posé en imitant les dessins de l'artiste pendant que d'autres les dessinaient avec la lumière.



Light painting: technique photo en exposition longue durée permettant de dessiner avec toute source lumineuse (ici lampes à LED de couleurs).

Cette semaine à **EquipAges** c'était atelier « contes » avec Irène et « Echanges de recettes » avec Mireille en visio.

Vendredi, c'est soirée « déco de Noël » au secteur ados. Leurs réalisations fabriquées à partir de matériel de récupération, viendront compléter la décoration féérique de Noël installé à l'accueil du centre social.



Sénior, besoin d'un coup de main pour vos courses, de petits travaux de maintenance, des papiers administratifs. L'association **Entr'aide dans le 5ème** peut vous accompagner.

Vous pouvez les contacter au 04 78 83 13 77 ou par mail à entraidedansle5eme@free.fr

Permanence le mercredi de 14h à 17h et le vendredi de 9h à 12h.