

COVID-19 : A Ayguesvives, on s'active !!!!

En ces moments difficiles de confinement, ne laissons ni la morosité nous envahir, ni la solitude s'installer.



“ **Serrons les coudes ! Soyons solidaires !** ”

Pour égayer un petit peu vos journées, nous vous proposons de retrouver quelques idées d'activités à réaliser en famille, avec les enfants, seul... Nous essayerons de vous en proposer au moins une par jour.

De plus, tous les jours nous vous communiquerons une vidéo pour vous maintenir en forme, alors rdv à 17h pour se dépenser et prendre soin de vous !!!!

Suivez bien les conseils du coach Seb !

Enfin, nous essayons d'organiser des concours de dessins, des confections de repas...pour soutenir et soulager le personnel soignant, mais aussi tous ceux qui continuent à faire tourner les différents services comme le personnel d'entretien, les animateurs, les enseignants, le personnel administratif....

Alors envoyez-nous sur mairie.ayguesvives31@wanadoo.fr vos dessins ou poèmes réalisés à destination des soignants, des résidents du Chiva ou pour nos personnes âgées.

Toutes les idées et initiatives sont bonnes à prendre, alors n'hésitez pas à revenir vers nous.

JOUR 1

Agnès vous propose de **fabriquer un mini babyfoot**, à vous de jouer !

Et en avant pour **quelques exercices physiques...** Adaptables pour tous les niveaux !

JOUR 2

Voici l'activité proposée ce jour: **un oiseau avec un beau plumage** pour fêter le printemps.Voici **le modèle**. N'hésitez pas à partager les photos de vos réalisations!

Envoyez-nous aussi sur mairie.ayguesvives31@wanadoo.fr vos dessins ou poèmes pour les personnes mobilisées ou isolées.

Et en avant pour la [séance de sport du jour](#) !



Enfin un Ayguesvivois vous propose un jeu photo.

Le principe : faire des photos autour de vous, dans votre maison ou (et) votre jardin.

Photos de fleurs, d'oiseaux, votre plat préféré, comment vous vous maintenez en forme, vos occupations (jeux, livres, Tv,...)

Partagez vos photos avec un petit mot (ça fait du bien), sur Instagram avec les hashtags

#ayguesvivesalamaison #chezmoiJereste

JOUR 3

Aujourd'hui on fait le [jeu du morpion](#) !

Vous pouvez toujours envoyer vos dessins ou poèmes sur mairie.ayguesvives31@wanadoo.fr, ils seront offerts aux soignants ou aux personnes âgées.

Quelques photos ont déjà été partagées sur Instagram avec les hashtags [ayguesvivesalamaison](#) [chezmoiJereste](#)

Et voici le lien vers [la séance de sport](#) tant attendue !

Nous vous souhaitons une excellente journée, restez chez vous !

Jour 4

Jour 4 ce sera une petite recette santé proposée par Aline !

Le gingembre notre allié santé :



Il facilite le transit intestinal, est antispasmodique, soulage les diarrhées, lutte contre les nausées, élimine les gaz intestinaux, calme en cas d'indigestion. Il prévient les rhumes, les sinusites et les maux de gorge en raison de son action anti-inflammatoire, antiseptique et antivirale, soulage les migraines et le mal des transports, réchauffe lorsqu'on a les extrémités froides, favorise la transpiration, régule la glycémie, soulage les douleurs menstruelles, aide à perdre du poids en régulant l'appétit . Il accélère les périodes de rémission en stimulant le système immunitaire.



Et sans oublier de bouger un peu, c'est aussi bon pour la santé et le moral ! [Retrouvez le programme du jour.](#)

Jour 5

Aujourd'hui nous vous proposons de **décorer** de jolis **arbres de printemps** !

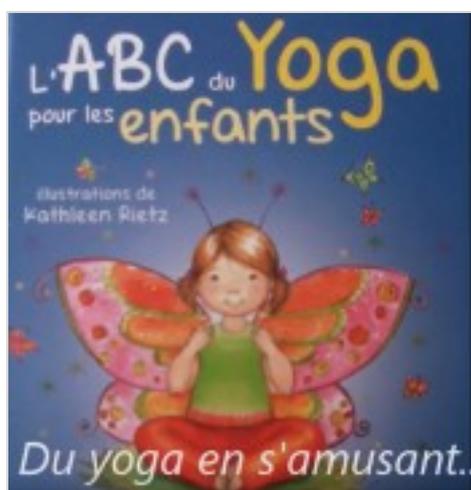
Côté sport, on ne lâche rien, voici le **programme du jour** !

La grenouille qui fait coucou ! C'est de saison, avec la pluie elles vont toutes sortir....

Découpe, colorie et colle, c'est prêt !

Coté sport, vous restez motivé, motivé.... avec ce nouveau programme !

Jour 7



Amandine vous propose une petite **séquence de yoga à faire avec les enfants**.

Bon dimanche et namasté ! #####

Voici la 7ième séance de sport à la maison. Un grand MERCI à Seb pour ce programme à faire en boucle pour garder la forme ! #####

Jour 8



Lundi, on reste confinés, pour d'autres il vous faut repartir travailler afin que nous puissions rester chez nous et sauver des vies.

Ayguesvives vous dit merci !

A l'image de [cette affiche](#) créée par Carolame, collez-là sur votre porte, votre boîte aux lettres, près du conteneur à ordures, à votre supérette ou encore pour votre voisin soignant, professeur, animateur...

Vous pouvez aussi créer votre propre affiche !

Partageons du positif ##

Jour 9

En ce 1^{er} avril quelques idées de poissons à fabriquer... Quel sera votre poisson d'Avril ?





Aujourd'hui, pour faire venir le soleil, fabriquons un joli vase avec des fleurs multicolores !
Et la petite sirène pourrait s'y promener....

Jour 11

Aujourd'hui Vendredi, Aline nous propose une recette pour l'apéro (avec modération!)

APÉRO!!

ACRAS DE LÉGUMES ET SAUCE FRAÎCHE.

INGREDIENTS ACRAS

2 courgettes
3 carottes
1 gousse d'ail
3 oeufs
225g de farine
1/2 sachet de levure
Sel/ Poivre/Curcuma

INGRÉDIENTS SAUCE FRAÎCHE

2 CS de crème fraîche
Herbes (ici coriandre)
Le jus d'un citron
Sel/Poivre/Curcuma

Préparation:

Râper les légumes et l'ail.
Faire dégorger et bien essorer.
Dans un saladier mélanger les légumes, les oeufs, la farine, le sel, le poivre et le curcuma.
Faire frire.
Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.



Environ 30 acras de légumes

On peut servir ces acras de légumes avec une salade verte pour une entrée.