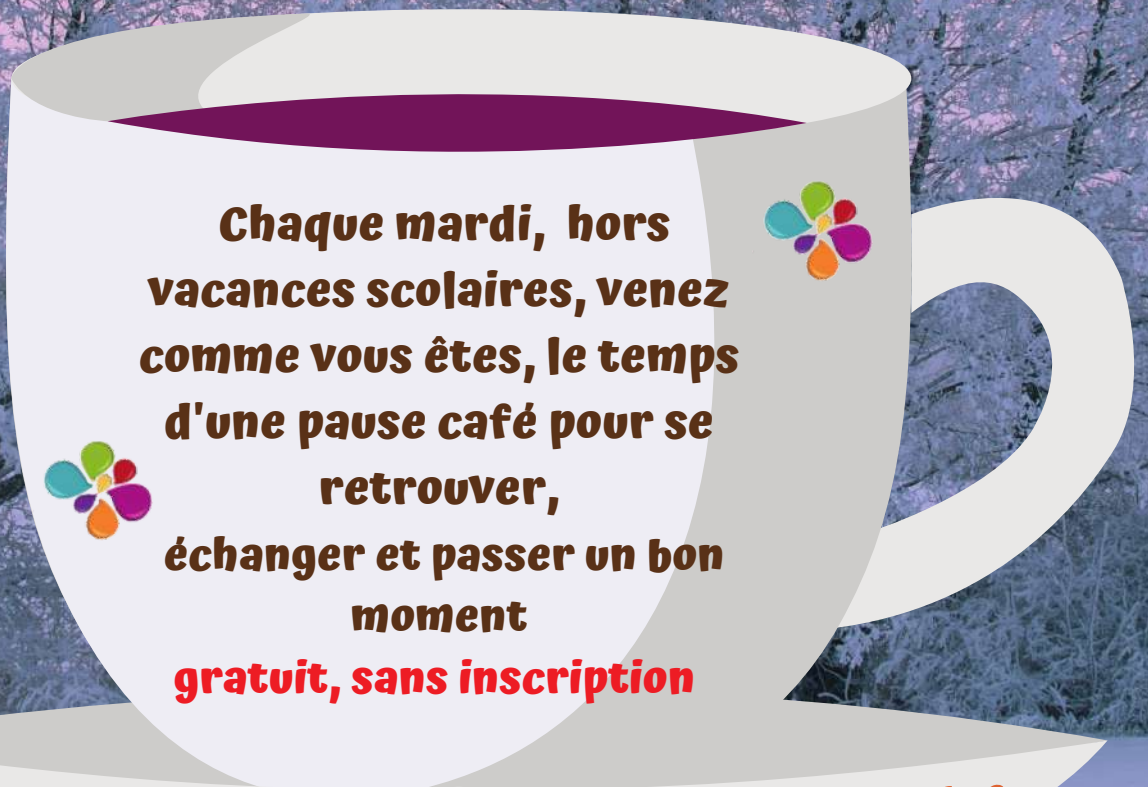


CAFE CAUSETTE

Avril 2023
No 3



**Chaque mardi, hors
vacances scolaires, venez
comme vous êtes, le temps
d'une pause café pour se
retrouver,
échanger et passer un bon
moment
gratuit, sans inscription**

arrivée et départ libres dans le créneau horaire

MARDI de 9H30 à 11H30 à l'AEL



Centre Socioculturel
Lac d'Aiguebelette

457 route du Lac
NOVAISE • 04 79 28 57 39
www.centre-socioculturel-ael.fr

 CentreSocioculturelAEL

**Ce 3 janvier, nous accueillons un nouvel arrivant,
André, qui n'hésite pas à se jeter dans le bain du
"tarot"**



Pendant ce temps, l'atelier créatif s'active pour créer quelques poissons pour la troisième édition de ZIG ZAG qui se déroulera le 1er avril à Novalaise



**Ce 3 janvier,
fabrication de
poissons en papier**





10 janvier
Quelques méduses nous
rejoignent



Faites un bonhomme tout-en-un

Il suffit de tricoter un carré rayé, et de le transformer en quelques étapes en un petit monsieur rigolo.

Il vous faut :

- Aiguilles 4 mm • 4 pelotes de laine ou de fil
- Un peu de rembourrage doux • Aiguille à tapisserie

Arrêter ici Sabotage.

Le tricot

De bas en haut, avec des rayures de différentes couleurs pour les différentes parties du bonhomme.

Commencer ici
Monter 32 mailles.



Tête

Tricoter 10 rangs.

Cette coupe fait partie de 10 rangs de bonnet.

Bonnet

Tricoter 10 rangs - changer de couleur.

Pull

Tricoter 12 rangs - changer de couleur.

Pantalon

Tricoter 14 rangs - changer de couleur.

Pieds

Tricoter 4 rangs - changer de couleur.

Tricoter les pieds avec 1 fil.



Christine participera à un atelier avec les enfants de l'Accueil de loisirs du mercredi pour leur faire découvrir ces drôles de petits Bonhommes !

18 janvier

On partage la galette maison de Christine



Les petites mains s'activent pour décorer des poissons CD



Les mardis à l'EHPAD de Novalaise



ZIG ZAG
1er avril



Zig Zag 2023 se prépare avec les résidents de l'EHPAD...

En amont de la journée d'animation du 1er avril, des ateliers fabrication de poissons et de décors sont partagés avec l'EHPAD qui a accueilli ce mardi 17 janvier un groupe de seniors du CSAEL avec les animatrices. L'ambiance était chaleureuse et bon enfant. Peinture, collage, découpage étaient au programme.

Un joyeux mélange des publics le temps d'une activité ludique et colorée qui s'est terminé en chansons...

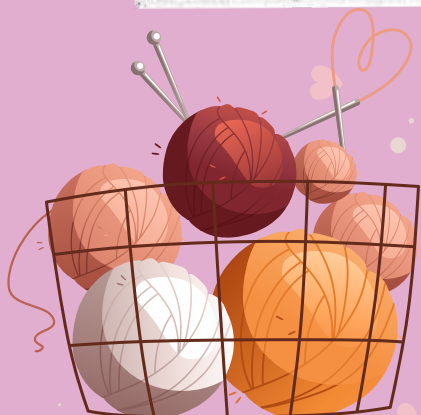
Rendez-vous est pris pour un nouvel atelier en février. Au programme : méduses, poulpes et autres animaux marins... Une œuvre collective en construction, une bulle récréative bienvenue et appréciée par tous.



31 janvier 2023



**Une nouvelle mascotte tricotée par Christine
a rejoint la bande du CAFE CAUSETTE.
Unanimement prénommée CAUSETTE !!!**



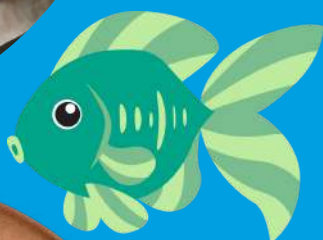
31 janvier, le groupe CAUSETTE rejoint les joueurs de scrabble pour partager la brioche



**réalisation
des décors
pour
l'aquarium de
ZIG ZAG, avec
les
réalisations
des
participants
de la causette**

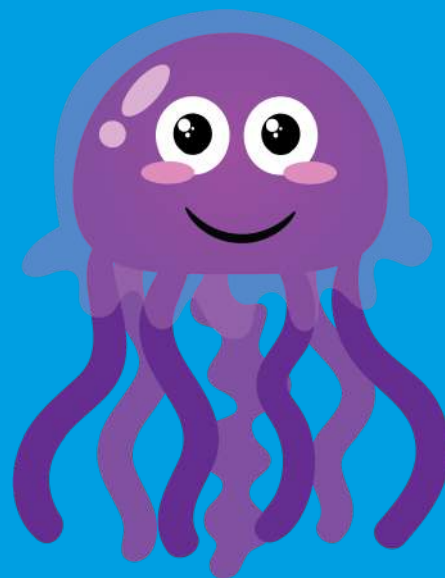


21 février, préparation de hublots





2ème séance à l'EHPAD, préparation de méduses





Jeannie nous fait découvrir le Jeu "Le Tock"

Originaire du Canada, le jeu de Tock reprend les principes de nos petits chevaux, mais en y remplaçant, pour le déplacement des pions, le lancer de dé par un jeu de cartes. Le jeu de Tock peut se jouer à 2 joueurs ou à 4 joueurs (2 équipes de 2 joueurs)

Notre animateur Jeunesse Jean-Baptiste va fabriquer ce jeu avec son groupe de jeunes





Cake moelleux citron vert avocat

Vous aurez besoin pour 6 personnes de :

- -1 avocat (environ 120g)
- -2 œufs
- -150g de farine
- -1 + ½ citron vert (jus + zestes)
- -60g de sucre complet (ou sirop d'agave)
- -120ml de lait
- -1 sachet de levure chimique



PRÉPARATION : 10 minutes



Préchauffez votre four à 180°C.

Commencez par récupérer la chair des avocats et écrasez-les à l'aide d'une fourchette.

**Ajoutez les œufs, le jus et les zestes du citron, le lait et le sucre.
Mélangez puis incorporez la farine et la levure.**

Versez la préparation dans un moule à cake huilé puis enfournez pendant 35-40 min.

Pour le 3ème atelier, l'AEL est allé finaliser ce mardi 28 mars, avec un groupe de Séniors, une grande fresque avec les résidents de l'EHPAD. Les bouchons de lait sont devenus des petits poissons, une méduse bolduc très colorée a également vu le jour.

On se retrouve tous, samedi 1er avril à 16h30 pour chanter à l'EHPAD



Invitation pour un repas partagé



**Pour terminer nos
causettes hivernales,
nous vous proposons un
repas partagé festif le
vendredi 28 avril à midi.
Chacun apporte un plat
(salé ou sucré) de son choix
qu'il a envie de partager**

CAUSETTE

25 avril 2023

2, 9, 16, 23, 30 mai

6, 13, 20, 27 juin

PRINTANIERE

**RENSEIGNEMENTS
AU 04.79.28.57.39**

**Chaque mardi, hors
vacances scolaires
Venez comme vous êtes, le
temps d'une pause café
pour se retrouver,
échanger et passer un bon
moment**

gratuit, sans inscription

arrivée et départ libres dans le créneau horaire

MARDI de 9H30 à 11H30 à l'AEL

AEL
AGIR
ENSEMBLE
LOCALMENT
Centre Socioculturel
Lac d'Alguebelette



Sablés décorés à la glace royale pour Pâques

- **Ingrédients :**
- - 150 g de beurre
- - 1 gousse de vanille
- - 110 g de sucre
- - 1 œuf
- - 285 g de farine
- - 1 pincée de fleur de sel
- **Pour le glaçage :**
- - 150 g de sucre glace
- - 1 blanc d'œuf

Vous aurez besoin pour 20 sablés
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson: 35 minutes

PRÉPARATION :

1. **Préchauffez votre four à 180°C.**

2. *Mélanger le beurre mou, les grains de vanille et le sucre jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Ajouter l'œuf et bien mélanger. Ajouter ensuite la farine, le sel, et mélanger pour obtenir une pâte bien homogène qui se décolle des parois et qui forme une boule. Emballer, et laisser reposer au frigo au moins 2 heures.*

3. *Quand la pâte est bien froide et bien ferme, l'étaler sur une épaisseur de 4 millimètres sur un plan de travail légèrement fariné. Utiliser des emporte-pièces pour faire la découpe des sablés, ou un couteau bien aiguisé. Travailler rapidement la pâte car elle se réchauffe vite. Ne pas hésiter à remettre la pâte au réfrigérateur si besoin. Déposer les sablés sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson ou d'une feuille silpat.*

4. *Enfourner 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Placer les sablés sur une grille froide jusqu'à refroidissement.*

5. *Pour le glaçage, monter le blanc d'œuf en neige très ferme puis incorporer délicatement le sucre glace. Colorer et décorer les sablés refroidis à votre guise et laisser sécher quelques heures.*