

## ACTIVITE DU JOUR

MERCREDI 25 MARS 2020

### Réaliser votre balle anti-stress maison

En cette période où nos nerfs sont mis à rudes épreuves. Nous vous proposons de réaliser chez vous, une balle antistress que vous pourrez malaxer quand le besoin s'en fera sentir.

Vous avez sûrement des ballons d'anniversaire qui vous reste et de la farine dans votre placard donc vous pouvez vous lancer dans la réalisation de votre balle anti-stress.



Nous vous proposons 2 recettes

#### Recette 1

La première recette nous vient du site internet 10 doigts (<https://www.10doigts.fr/idees-crea/fabriquer-des-balles-anti-stress-ic12176.aspx>).

Vous aurez besoin de :

- Un ballon
- Un entonnoir ou une bouteille en plastique vide
- De la farine ou du plâtre
- De la laine (pour réaliser le pompon)
- Des feutres

Voici nos messieurs patates, nous sommes impatients de voir les vôtres !



## Recette 2

La deuxième recette, nous l'avons trouvé sur le site « les savants fous ». Ce site permet aux enfants et aux parents de réaliser ensemble des petites expériences scientifiques.

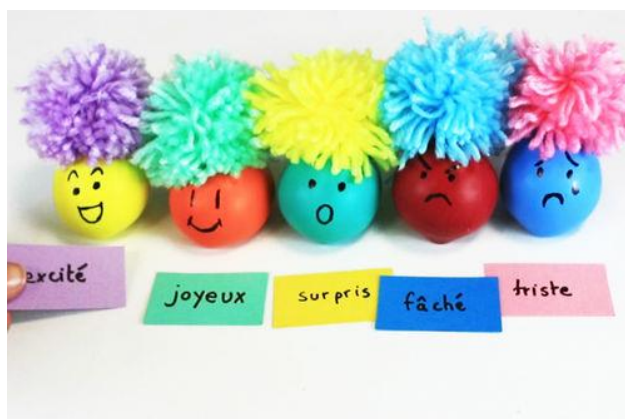
<https://www.les savants fous.fr/>

Voici le lien avec la vidéo pour vous permettre de réaliser une petite expérience scientifique et votre balle anti-stress

<https://www.les savants fous.fr/balle-anti-stress-2-7656/>

### **Pour aller plus loin**

Fabriquer plusieurs balles anti-stress représentant les émotions que vos enfants peuvent ressentir.



## IDEES HABITANTS

### **Merci à la maman de Ulysse**

Elle vous propose aujourd'hui un atelier land art. L'objectif est simple dans votre jardin ou même à la maison créer des personnages, des fleurs, des tableaux avec ce que vous avez sous la main...

Nous vous présentons la réalisation de Ulysse



### **Merci pour ce partage**

### *D'autres idées de land art*





## **Merci à la maman de Solan et Lola**

Afin de maintenir une activité physique et permettre à tous de se défouler. Cette famille nous propose une séance de yoga et/ou de zumba parents enfants.

Nous vous mettons le lien vers les vidéos

**Yoga :** [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=cM6opeQN9H0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=cM6opeQN9H0&feature=emb_logo)



**Zumba des mignons :** [https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w&feature=emb_logo)



**Un grand merci pour ce partage !**

A vous de nous transmettre vos idées  
d'activités en famille ou même vos  
réalisations

Nous serons heureux de les faire partager 😊

A vos crayons, vos sifflets, vos photos, la  
course à l'activité en famille est lancée !

A l'adresse mail :

[centresocial-accueil@ville-montluel.fr](mailto:centresocial-accueil@ville-montluel.fr)