

L'Écho' Finement Solidaire

Nous l'avons imaginé, vous l'avez fait !

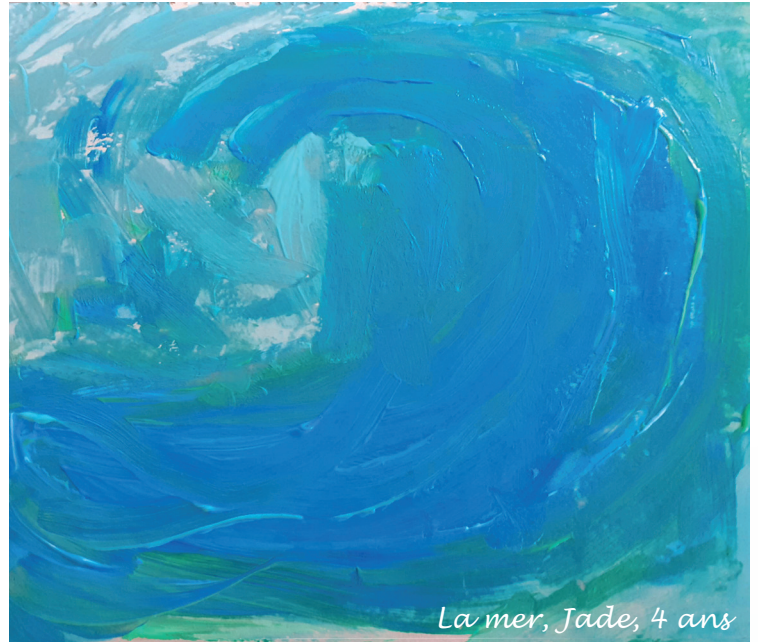
Voici le premier numéro de l'Écho'finement solidaire réalisé avec la participation d'habitant.e.s et de bénévoles. Nous espérons que ces chroniques et astuces sauront vous apporter un peu de réconfort et de joie dans votre quotidien. Nous vous souhaitons une divertissante lecture et de bonnes fêtes de fin d'année.

Lydie Barbottin,
Adjointe à la vie sociale et Vice-présidente du CCAS

Depuis plusieurs jours, nous voilà...

Confinés, souvent
Obéissants tout le temps
Respectueux des consignes
Organisés (ou presque) un peu
Nostalgiques, mais aussi
Altruistes et
Vigilants parfois
Inquiets et vous comme moi
Râleurs !...mais surtout, restons :
Unis et
Solidaires et si on veut en rajouter, plus que jamais
Chaleureux et
Optimistes aussi
Veilleurs et
Imaginatifs et un peu, même un peu plus,
Déconneurs diablement Débrouillards !!!

Lily



La mer, Jade, 4 ans

L'important est partout

Nous traversons tous une terrible épreuve causée par ce vilain virus. C'est vrai c'est dur. Mais nous ne devons pas oublier une autre grande catastrophe qui couve et si elle se manifestait ce pourrait être bien pire.

La Terre, notre planète !

Nous devons y songer fortement. Depuis des milliers d'années, elle nous donne tout d'elle-même, tout ce qu'elle possède et en retour elle a été mutilée, agressée, volée de tous ses biens sans que nous pensions avec sagesse au futur.

Alors... plantez ! Plantons ! Arbres de toutes sortes, buissons, arbustes et fleurs !!

Une fois par an « un arbre » : si chacun le fait, notre planète se sentira mieux ainsi que les abeilles et les papillons !

Pensons à la pollinisation !

L'avenir de la terre, de nos descendants...

De mon côté, je vais planter un lilas, arbre à papillon et plein de fleurs !

Semez des coquelicots, c'est si beau et les insectes s'en régaleront !!

Qu'elle est belle, la terre

Qu'elle est belle, la Terre avec ses vols d'oiseaux

Qu'on entrevoit soudain à la vitre de l'air...

Avec tous ses poissons à la vitre de l'eau !

La peur les force vite à chercher un couvert

Et l'homme reste derrière le rideau.

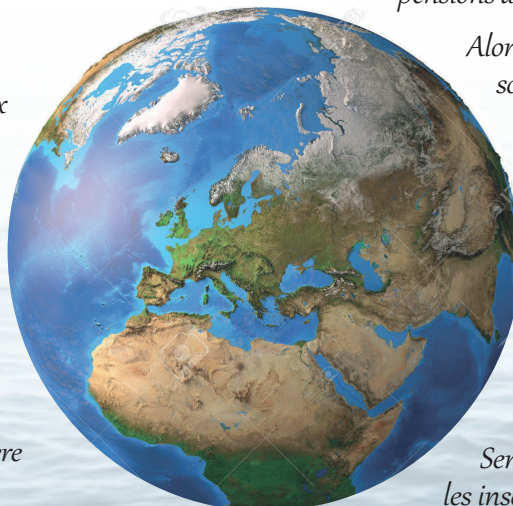
Qu'elle est belle, la Terre avec tous ses animaux...

Avec sa cargaison de grâce et de mystère !

Le poète se tient à la vitre des mots...

Cette beauté qu'il chante, il la donne à son frère

Qui se lave les yeux dans le matin nouveau.



de Pierre Menanteau, proposé par Jean-Yves

Nadia

Bien vieillir, c'est accepter les changements inévitables de l'homme extérieur qui ne peut plus faire ce qu'il faisait plus jeune, tout en restant, vivant, curieux de tout, ouvert aux autres, aux joies du cœur et de l'esprit.

Marie de Hennezel, psychologue, proposée par Gérard

Quelques charades...

Mon premier est le mâle de l'oie,
Mon second est un petit cervidé,
Mon tout est un endroit où pousse des légumes.

Mon premier compte 365 jours,
Mon second nous fournit des oeufs,
Mon tout nous éclaire.

Mon premier est le contraire de froid,
Mon second est le quart de 28,
Mon tout est un sous-vêtement.

Sylvaine

Que se passe t'il ?

Au jardin ma laitue me raconte des salades, mes oignons se mêlent de mes affaires, mes courges ont pris le melon, mes pommes ont plein de pépins, mes citrons sont dans leur jus et mes oranges restent dans leurs quartiers à la maison.

Mon lit est dans de beaux draps, mes tiroirs ne sont pas commodes, mon téléphone fait attention à sa ligne, mon réveil est complètement sonné et ma lumière a une ampoule, mon peigne a mal aux dents et mes crayons ont mauvaise mine.

Mon couteau a du vague à la lame et ma tasse n'a pas de bol, ma bouteille de vin a eu peur du vide et elle a fait mettre mon verre à pied.

Ma clé anglaise a perdu un boulon, elle est devenue marteau et a demandé un mandat d'arrêt.

Triste période pour nous et j'espère que chez vous votre soupière ne boira pas le bouillon.

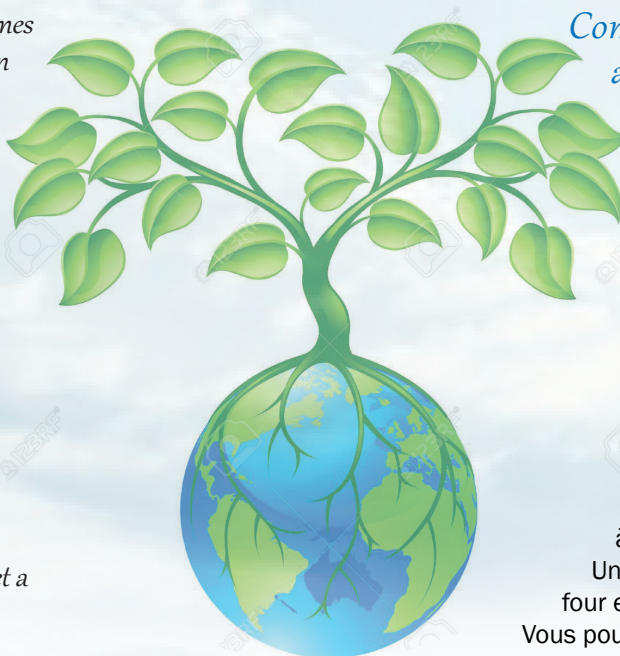
Laura

Souvenirs : Que chantiez-vous quand vous aviez 20 ans ?

Faites appel à votre mémoire et retrouvez votre chanson préférée. Si vous avez oublié les paroles, il est possible de les retrouver.

Dites-nous le titre de la chanson, si possible son auteur et vous pourrez alors lire le texte et la fredonner !

Gérard



Comment fabriquer du film alimentaire lavable

Astuce
Zéro déchet

Matériel :

- 1 feuille de papier cuisson
- du tissu en coton (vieux vêtements, chutes de tissus...)
- Pépites de Cire d'abeille
- 1 four

Après avoir lavé votre tissu coupez-le à la taille désirée.

Placez le tissu coupé sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Étalez des pépites de cire sur l'ensemble du tissu puis enfournez à 130 degrés.

Une fois la cire fondue retirez le tissu du four et le laissez sécher.

Vous pouvez maintenant emballer un fruit, ou encore recouvrir un plat. Ce film alimentaire est lavable à la main à l'eau froide. Attention le film alimentaire à la cire craint la chaleur (ne pas laver à l'eau chaude, ne pas mettre sur des plats ou aliments chauds).

Cécile

Pause gourmandise : Mug cake au chocolat



Préparation : 3 min

Temps de cuisson : 2 min

Ingrédients (pour 1 personne)

:

- 50 à 60 g de chocolat,
- 15 à 20 g de beurre,
- 20 g de sucre,
- 1 oeuf,
- 2 cl de lait,

- 15 à 20 g de farine,

- 1 pincée de sel ou de bicarbonate de soude.

Casser le chocolat en morceaux et mettre avec le beurre dans un mug. Mettre environ 45 sec à 1 min au micro-ondes, Lisser avec une fourchette,

Ajouter le sucre, l'oeuf, remuer, Mouiller avec le lait et lisser, Ajouter la farine, le sel et bien mélanger, Remettre 45 sec au micro-ondes pour un gâteau un peu coulant.

Proposé par Malika

Envie de réagir à ce que Jade, Lily, Malika, Gérard, Cécile, Nadia, Laura, Sylvaine et Jean-Yves ont proposé ?

Vous souhaitez partager quelque chose à votre tour ?

N'hésitez pas à nous écrire au CCAS, 5 rue Jacques Duclos 86530 NAINTRÉ ou par mail : ccas@naintre.fr

Le CCAS reste à votre écoute, sollicitez-nous en cas de besoin au 05 49 86 74 16.