

La GAZETTE

Edition
Spéciale
confinement

Nous vivons une période très particulière et inédite en France.

En tant qu'établissement médico-social, nous avons à coeur de continuer à assurer l'accompagnement de nos familles hébergées.

Afin de vous soutenir et de vous apporter un peu

d'occupation, nous avons eu l'idée de communiquer avec vous sous la forme d'une newsletter.

Dans ce document, vous trouverez des informations sur notre organisation et nos actions durant cette période, des recettes, des idées de jeux, des informations administratives.



Notre équipe mobilisée lors de la distribution de colis alimentaires aux personnes sans ressources



Foire aux questions



Les bureaux sont-ils ouverts ?

Non, comme d'autres nous sommes fermés au public sauf cas d'urgence. Nous assurons un service minimum sur place en fonction des besoins. Vos référents restent joignables sur leur portable professionnel ou par mail.

Des visites à domiciles sont-elles prévues ?

Non, sauf cas d'urgence. Nous devons protéger notre personnel et vos familles de tout risque.

Comment récupérer mon courrier ?

Il faut prendre contact avec votre référent et organiser un passage en fonction des présents au bureau.

Le service de distribution de La Poste est très ralenti. Nous ne recevons presque rien.

Est-ce que je peux aller aux restos du cœur ?

Non, jusqu'à présent il n'y a plus de distribution.

Nous avons collecté et distribué directement aux familles sans ressource des colis alimentaires.

D'après nos informations, le secours populaire prend contact avec les familles sans ressource pour organiser un rendez-vous de distribution. Les restos du cœur feront peut-être la même chose.

Comment faire pour le renouvellement de mon titre de séjour/droits AME etc.. ?

Le gouvernement a décidé de prolonger de 3 mois tous les titres de séjour et les droits arrivant à terme.

Certaines de vos démarches peuvent être encore faites sur les sites internet (CAF, demande de logement social, pôle emploi...).

Comment faire pour payer la participation à l'hébergement ?

Nous vous conseillons de mettre la somme dans une enveloppe de côté et vous paierez tout dès la fin du confinement.

Je n'ai plus d'attestation d'autorisation de sortie. Que Faire ?

Vous pouvez écrire cette attestation sur un papier en mettant juste le motif de votre sortie, date et heure, signature.

Notre coach en bien être Mme BREBION et notre psychologue Mme KOITE sont à votre disposition pour échanger, discuter, aider à vous détendre durant cette période de confinement.

Mme Koité :
0630108772



Mme Brebion
0627124316



PETIT COIN des GOURMANDS

Envoyez-nous les photos de vos réalisations !!

CAKE AU THON FACILE

Ingrédients :

Farine : 100 g

Thon au naturel : 300 g

Huile d'olive : 10 cl (100 gr)

Olives noires : 10

Sel, poivre

Emmental râpé : 100 g

Lait : 10 cl (100gr)

Œufs : 3

Levure chimique : 1 sachet



Préparation :

Préchauffez votre four à 180° C.

Dans un grand saladier, mélangez la farine, la levure, les œufs, le lait, l'huile d'olive, une pincée de sel et le poivre.

Emiettez le thon et ajoutez-le avec les olives noires dénoyautées et le fromage râpé dans la préparation.

Versez la préparation dans un moule à cake beurré et fariné et enfournez 45 à 50 minutes.

Laissez refroidir avant de déguster



GATEAU AU CHOCOLAT AU MICRO-ONDE EN 6 MINUTES



Ingrédients :

3 œufs

200 g de chocolat
noir

100 g de beurre

100 g de sucre

75 g de farine

Préparation :

Dans un bol, faites fondre le chocolat et le beurre 1 minute 30 au micro-onde, environ. Mélangez jusqu'à obtenir une crème homogène.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre.

Ajoutez la farine et le mélange au chocolat.

Versez le tout dans un moule (il n'a pas besoin d'être beurré).

Mettez au micro-ondes puissance maxi pendant 5 ou 6 minutes.



RISOTTO POULET CHORIZO

Ingrédients :

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| *150 g de riz à risotto | *200 g de blancs de poulet |
| *1 oignon | *1 chorizo |
| *50 cl d'eau (500 gr) | *Huile d'olive |
| *1 cube de bouillon de volaille | |
| *1 c. à café de safran en poudre | |



Préparation :

1. Pelez et hachez finement l'oignon.
2. Coupez les blancs de poulet en moyens morceaux.
3. Coupez le chorizo en fines rondelles.
4. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole sur feu moyen.
5. Quand l'huile d'olive est bien chaude, déposez l'oignon haché et les morceaux de blancs de poulet dans la casserole et faites-les revenir pendant environ 10 minutes, en remuant bien, jusqu'à ce que l'oignon haché soit bien translucide et les morceaux de blancs de poulet soient bien dorés.
6. Retirez ensuite l'oignon haché et les morceaux de blancs de poulet de la casserole et réservez-les de côté.
7. Versez le riz à risotto, les rondelles de chorizo et le safran en poudre dans la casserole, toujours sur feu moyen, et mélangez bien. Laissez cuire jusqu'à ce que le riz à risotto soit bien transparent.
8. Ajoutez ensuite l'eau et le cube de bouillon de volaille puis remuez bien.
9. Laissez cuire pendant 10 minutes, à feu doux, en remuant régulièrement, jusqu'à obtenir un risotto crémeux et épais.
10. Rajoutez alors l'oignon haché et les morceaux de blancs de poulet cuits dans le risotto et mélangez bien. Laissez revenir le risotto encore 2-3 minutes à feu doux.
11. Servez de suite le risotto au poulet et au chorizo dans les assiettes.
12. Dégustez bien chaud, parsemé, si vous le souhaitez, de parmesan râpé.

POUR S'OCCUPER À LA MAISON



Allons au cinéma

1150 films gratuits dans tous les genres (non récents mais passionnants)

<https://cutt.ly/CtmSCYt>

500 films d'animation en libre accès sélectionnés selon des thèmes précis (confiance en soi, bonheur, handicap, amitié...) <https://animationland.fr/>

Activités pour tous

Des podcasts audio pour décrocher des écrans <https://urlz.fr/ccVd>

Ecoutez 3 contes d'Hans Christian Andersen : <https://urlz.fr/ccVjU>

Un catalogue de livres audios gratuits : Littérature-audio.com



Ressources éducatives

La maison Lumni - France 4, des cours avec des profs en direct pour les trois niveaux de l'Éducation nationale. Chaque jour un programme en particulier pour travailler de façon ludique. <https://www.lumni.fr>





JEUX POUR TOUTE LA FAMILLE

Le jeu pour garder la forme



Le petit bac

La règle du jeu est simple

1 feuille et 1 stylo par personne

On choisit une lettre et on écrit sur la feuille des mots commençant par la lettre choisie en respectant les thèmes décidés. On met un temps de 2/3 minutes pour remplir.

1 Point par bonne réponse.



Exemple de grille :

Lettre	Animal	Légumes	Ville	Prénom	Verbe	Mot en anglais	Métier
S	Serpent	Salsifis	Senlis	Sébastien	Sortir	Sugar (sucre)	secrétaire

Ni oui ni non

Très simple. Un maitre de jeu pose des questions aux autres qui ne doivent ni dire OUI ni dire NON pour répondre. On fait un tour et ensuite on change de maitre de jeu. Celui qui gagne est celui qui a fait le moins de fautes (dire oui ou non). On peut faire ce jeu à plusieurs par vidéo.





HISTOIRES COURTES A LIRE et A RACONTER

Bibop était un petit dragon aux écailles oranges. Il habitait la Montagne Grise avec sa maman depuis qu'il était né. Cela faisait bientôt cent ans. Cent ans, c'était l'âge de raison des dragons. Bibop allait enfin apprendre à cracher du feu. Il attendait ce moment avec impatience.

Le jour de son anniversaire arriva enfin. Bibop se leva tout joyeux et entra dans la cuisine en chantonnant. Sa maman sursauta et cacha quelque chose dans son dos.

— Bibop ! Je ne t'avais pas entendu arriver ! Bon anniversaire mon chéri.

Elle posa un torchon sur ce qu'elle était en train de faire et s'approcha de lui. Elle lui fit un bisou sur le front.

— Que veux-tu manger ?

Il voulait du mouton grillé. Elle sourit. C'était son encas préféré. Pendant qu'elle cuisinait, Bibop se glissa derrière elle et alla soulever le torchon. Il était persuadé qu'il trouverait le manuel du petit cracheur de feu. Il fut déçu de découvrir un livre sur le vol.

— Bibop ! C'était pour ce soir ! fit sa maman.

— C'est pas ça que je voulais ! répliqua le petit dragon.

La mine de sa maman changea. Elle fronçait les sourcils. Elle soupira et s'assit. Elle invita Bibop à faire de même mais il était trop agacé pour obéir.

— Tu voulais tellement cracher du feu que je n'ai jamais su comment te le dire... Ton papa était un lézard géant.

— Qu'est-ce que ça veut dire ?

— Ça veut dire que tu ne pourras jamais cracher du feu.

Jamais. Cracher. Du. Feu. Le cœur de Bibop s'arrêta de battre et repartit beaucoup plus fort. Il ne pouvait pas y croire. Ce n'était pas possible. Il en avait toujours rêvé !

— Ça ne veut pas dire que tu ne seras pas un vrai dragon. Tu es même celui qui vole le mieux ! continua sa maman. Mais il faut que tu acceptes que tu ne pourras pas cracher du feu. Je suis désolée, Bibop.

— Ce n'est pas possible ! hurla le petit dragon en mettant sa tête entre ses pattes.

Il n'avait jamais été aussi triste. Il se saisit de son petit sac à dos et sortit en claquant la porte. Il imaginait déjà les moqueries de ses camarades quand ils apprendraient qu'il ne pourrait jamais cracher de feu. Au bout de la rue, l'école était à droite, la sortie du village à gauche : il préféra quitter le village. Arrivé à la sortie, il décolla.

Il n'avait jamais volé tout seul aussi loin de chez lui. Il ressentit un sentiment de fierté et de liberté. Il avança encore. Monta encore plus haut. Le village n'était plus qu'un petit point sur la Montagne Grise. Et bientôt, la Montagne Grise s'effaça à son tour. Au même moment, la Montagne Rouge apparut à l'horizon : on l'appelait ainsi car de la lave rouge et brûlante en sortait quand elle se mettait en colère. Il eut alors une idée un peu folle. Si sa maman ne voulait pas lui apprendre à cracher du feu, la Montagne Rouge le ferait. Il bifurqua dans sa direction.

Bibop volait depuis plusieurs heures. La Montagne Rouge avait grandi. Elle grondait très fort. Les autres animaux fuyaient mais Bibop avança encore, jusqu'à la toucher. Le petit dragon voulait monter jusqu'en haut. Il vola jusqu'au cratère. De la fumée s'en échappait. Au fond de la montagne, il y avait aussi de la lave en ébullition. Mais Bibop voulait encore s'en approcher. Il voulait comprendre le phénomène pour le reproduire. Comment pouvait-il créer du feu dans sa gorge ? Bibop descendit un peu dans le cratère. Il planait à mi-hauteur, quand la lave commença à monter.

— Montagne ? cria-t-il. Montagne ! Dis-moi comment tu fais ? Mon...

Il n'eut pas le temps de finir sa phrase. Une violente secousse entraîna la chute d'une roche qui vint frapper son aile gauche. Il perdit l'équilibre, cria, et parvint tant bien que mal à s'agripper à

la paroi. La douleur irradiait son aile. Elle devait être cassée : impossible de voler. Il commença à paniquer. Il sentait la lave se rapprocher sous ses pattes tremblantes...

Soudain, un vent frais balaya ses épaules. Il leva les yeux et reconnut sa maman.

— Ne bouge pas, je vais te sortir de là ! lui cria-t-elle.

Elle entoura son corps de ses serres puissantes et l'arracha à la paroi. Elle le souleva rapidement dans les airs, hors du cratère. Plusieurs dragons du village les attendaient, planant au-dessus de la Montagne Rouge. Ils avaient accompagné sa maman pour l'aider à le retrouver. Ils partirent devant en les voyant arriver tous les deux.

Leur groupe n'était qu'à quelques centaines de mètres de la Montagne Rouge quand celle-ci explosa. De la lave gicla dans tous les sens. Des rochers enflammés fusèrent. Pour s'en protéger, les dragons crachèrent leurs flammes en direction des projectiles, ce qui les bloqua. Ils étaient saufs !

Ils s'arrêtèrent trois heures plus tard. Les dragons se tournèrent vers Bibop.

— Heureusement que les oiseaux ont pu nous dire dans quelle direction tu allais. On a failli arriver trop tard !

— Je me demande bien pourquoi tu es allé dans le cratère...

— Je voulais apprendre à cracher du feu comme la montagne, fit Bibop en s'époussetant.

Les dragons ouvrirent de grands yeux.

— Ton fils est inconscient ! dit un premier dragon à l'attention de la maman de Bibop.

— Il vous a mis tous les deux en danger, ajouta une autre dragonne.

Bibop était au bord des larmes. Il se sentait coupable d'avoir mis en danger la vie de sa maman.

— Arrêtez ! s'exclama la maman de Bibop. Vous ne voyez pas qu'il se sent déjà assez mal ? Moi, j'ai vu un petit dragon déterminé et très courageux.

Les dragons se turent et elle s'approcha de son fils.

— Je suis désolée de ne t'avoir rien dit au sujet de ton papa. Si tu avais su la vérité, tu n'aurais jamais tenté une aventure pareille. Je ne te mentirai plus.

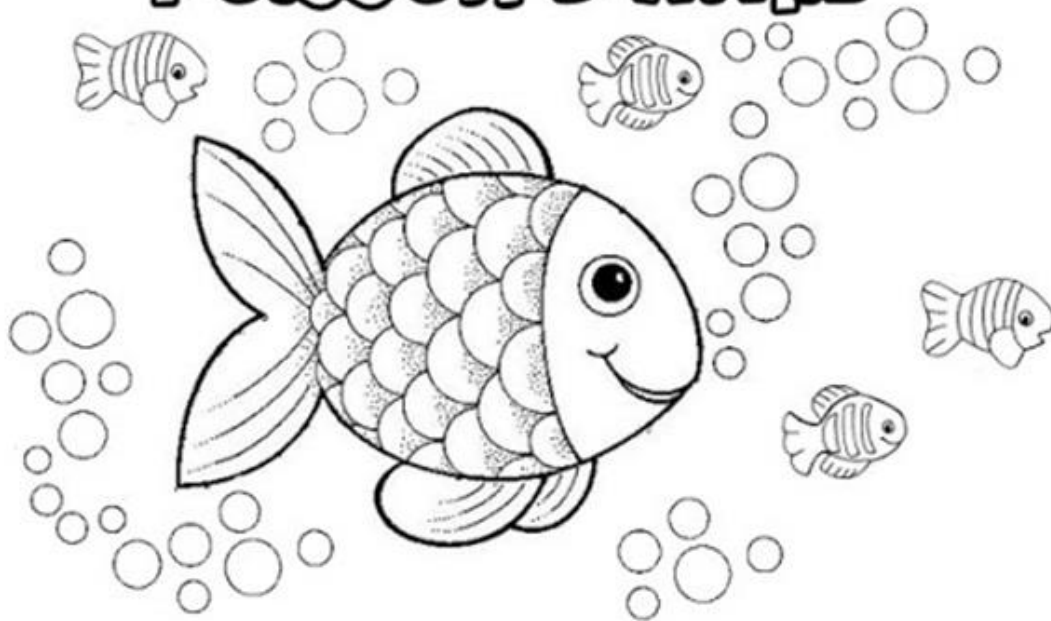
Bibop sourit et serra très fort sa maman de son aile valide. Son ventre gargouilla alors très fort. Elle rit :

— Allez, rentrons ! Ton mouton grillé t'attend à la maison.



BLAGUES ET COLORIAGE DU 1^{ER} AVRIL ...

POISSON D'AVRIL



Quel est le dessert préféré de la poule ?

Réponse
La mouche au chocolat



TOTO SI J'AI TROIS POMMES À DIVISER EN SEPT PARTIES ÉGALES. QUE DOIS-JE FAIRE ??

DE LA COMPOTE MADAME !



Quelle est la fée que les enfants détestent ?

La fée Tesdevoirs ! (Fais tes devoirs)

POISSON D'AVRIL CONFINÉ

