



DES IDÉES, DES JEUX, DES ARTICLES
POUR ÉGAYER LE QUOTIDIEN.

Vendredi 24 avril 2020

ÉDITO

Les mouettes ont regagné Venise et pêchent dans les canaux !

Aujourd'hui, nous avons du temps à revendre. Chacun trouve son petit « gisement personnel » pour donner une valeur au temps. Nous redécouvrons la « flânerie ».

Nous rêvons le monde, plongeons dans un imaginaire qui nous surprend. Reprenons notre souffle, c'est un privilège.

Bien à vous



Comité de rédaction

- Juliette Berroteran, 06 71 47 37 84
juliette.berroteran@gmail.com
- Yvette Boquet, 07 87 42 22 94
ylo1@orange.fr
- Myrienne Desrousseaux, 06 81 49 13 11
myriannedesrousseaux@gmail.com
- Corinne Détroyat, 06 79 61 04 95
corinne.detroyat84@gmail.com



LE PRINTEMPS DES OISEAUX

De retour de leur migration d'Afrique, nos amies ailées reviennent et chantent !

Comment fabriquer un nichoir, où le mettre, comment utiliser des jumelles de vue, pourquoi les oiseaux chantent, comment reconnaître leurs chants...

Pour tout apprendre sur les oiseaux, le siteweb: **www.upupa.fr** ou Facebook: **@upupabirdwatching**. Inscrivez-vous à la lettre de diffusion, pour des extraits de son et des portraits d'oiseaux communs...

Et si vous entendez un oiseau inconnu, Elske Koelstra de Upupa Birdwatching vous aidera à le reconnaître avec vos photos ou enregistrements.

Plus tard, Elske vous emmènera en ballade ornithologique dans le Colorado de Rustrel.



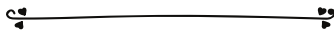
INITIATIVES LOCALES

Dès les premiers jours, cette période a vu naître des initiatives spontanées, une chaîne de solidarité à taille humaine, un circuit court pour soutenir nos éleveurs et agriculteurs locaux et dont vous devez être tenu informé car cela peut aussi vous intéresser.

- Roland Chabas, du Petit Marché de Saignon nous propose l'huile issue de ses oliviers en agri bio depuis leur plantation. Deux conditionnements: le bidon de 2 litres, à 42 €, la bouteille de 0,75 à 18 €. En attendant le retour du Petit Marché, vous pouvez lui passer commande, Roland (06 14 84 13 56) peut livrer à Saignon, sous le mûrier du parking du Pasquier.

D'autres formes de solidarités se sont déjà développées, certains vont faire des courses pour les personnes fragiles, par exemple.

Si vous avez connaissance des actions à valoriser, ou avez des idées pour améliorer le quotidien de chacun, n'hésitez pas!



ATELIER D'ÉCRITURE

Il y a le cadeau que l'on donne. Il y a le cadeau que l'on reçoit.

Donner ou recevoir, pourquoi est-il plus facile de donner ?

Pourquoi est-ce comme les baffes ?

Quoi que souvent au fond on aimerait reprendre la baffe donnée

Mais comme le cadeau, donné c'est donné.

Un sourire, un merci, un message, une fleur, ou un baiser.

Et puis il y a le cadeau sans raison

Juste pour le plaisir de faire plaisir

Juste pour le geste d'aimer

Et celui-là il fait aussi plaisir à recevoir qu'à donner

A qui vais-je faire un cadeau aujourd'hui ?



N'oubliez pas le
Concours
d'épouvantails

maintenant que le
soleil revient, envoyez
vos photos jusqu'à
samedi!

Le bel iris
de Jackie



CONSEIL LECTURE

En ces temps où l'on parle beaucoup des « métiers de l'ombre », remis dans la lumière tant ils sont nécessaires, il est intéressant de lire ou relire le petit livre de Michel Simonet,

« Une rose et un balai », petit traité de sagesse d'un balayeur de rue. (Pocket 17532).

L'auteur, théologien de formation, devient cantonnier pour la ville de Fribourg.

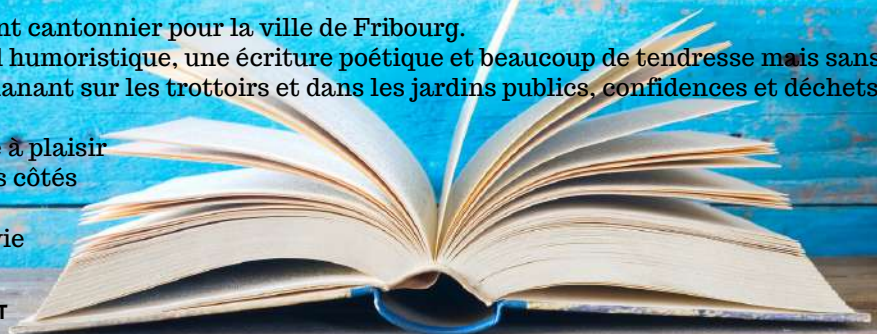
Il raconte au fil des pages avec un regard humoristique, une écriture poétique et beaucoup de tendresse mais sans complaisance, son parcours quotidien, glanant sur les trottoirs et dans les jardins publics, confidences et déchets abandonnés.

« Un pêle-mêle où se confondent comme à plaisir les choses importantes et les futilités, les côtés vite surannés et l'éternel. »

Un petit bijou.

Sylvie

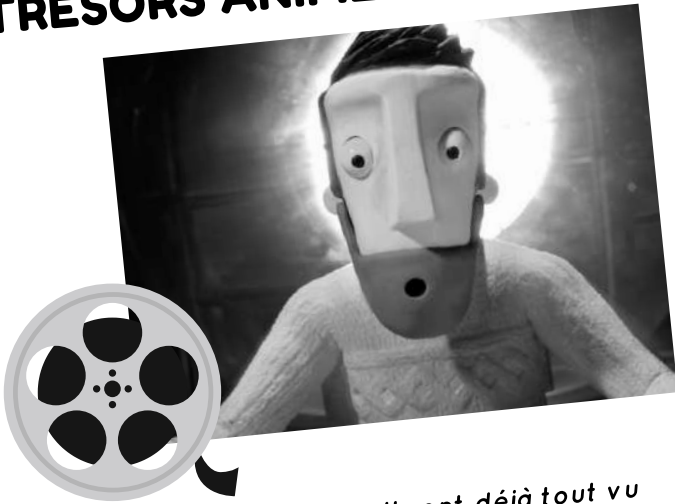
NB: LA LIBRAIRIE FONTAINE A RÉOUVERT ET ORGANISE UN CLICK & COLLECT.



LE COIN DES PETITS

Idées d'activités, conseils lectures, culture et jeux

TRÉSORS ANIMÉS



"Qu'est-ce qu'on regarde?... Ils ont déjà tout vu 10 fois..."

Et bien si vous aspirez à de la nouveauté, à de véritables petits bijoux de l'animation, je vous conseille de vous rendre sur le site animationland.fr qui possède des montagnes de trésors.

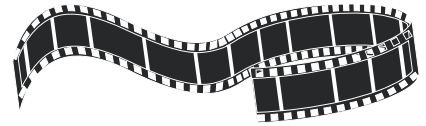
LE SALON DU LIVRE JEUNESSE DE MONTREUIL N'A PAS PU OUVRIR SES PORTES? QU'À CELA NE TIENNE!

Il est ouvert en virtuel!!!

Tous les jours des ateliers à faire, créés spécialement par des artistes, illustrateurs et auteurs.

www.slpjplus.fr

Pour la VOD, vous pouvez sortir des sentiers battus grâce à benshi.fr qui possède un magnifique catalogue de courts, moyens et longs métrages répertoriés notamment par âge.



Jeux

Le Cabinet de Curiosités du D^r Livesey

1. Aide le docteur Livesey à retrouver son insecte préféré dans sa collection. Il a le corps jaune, violet, a des ailes, porte des points bleus et a les yeux rouges.

2. Le Doc est connu dans le milieu naturaliste pour avoir découvert une espèce de Monte pas religieuse du Touff! Découvre à quoi elle ressemble en reliant les points.

3. "Livj" a participé à une célèbre chasse au trésor sur une île bien connue. Le trésor a été caché derrière ce tableau. Pour ouvrir le panneau et y accéder, il te faudra commencer par la case en haut à gauche et finir par celle en bas à droite. Passe de case en case en respectant la suite ci-dessous. Tu peux avancer horizontalement, verticalement et en diagonal.

4. Pour savoir quelle maxime prononce Livesey, relie les syllabes en commençant par la verte et en finissant par la bleue.

5. Les rats apprivoisés de Livesey, Emilie et Zola n'entretiennent pas de très bons rapports... Découvre ce que dit Zola qui fulmine après son gros compagnon!!

6. La mygale vénéreuse de notre scientifique s'est échappée!! Retrouve la pour éviter une morsure fatale!!!

7. Le docteur est un brin distrait... et il voudrait s'offrir un pudding pour ce soir. Pour cela, retrouve les 10 shillings qu'il a égarés dans son cabinet!

DE
RT
COU
SE
RIR
IL
FA
PO
INT
UT
PAR
TIR
A
NE
RI
EN
DE
ELLE
A
+ beaucoup

IDÉES RECETTES

Mousseline de chou-fleur

1 chou-fleur (ou un céleri rave bien cuit), 3-4 cs de crème d'amande blanche, 1 pincée de muscade, 2 cs d'huile d'olive PPF, fleur de sel.

Lavez le chou-fleur, le détaillez en fleurettes disposez les dans le panier du cuit-vapeur, pour 20 minutes.
Mixez le chou-fleur avec un peu de jus de cuisson, la crème d'amande, l'huile d'olive, le sel, la muscade, jusqu'à la consistance d'une crème et au besoin, rajoutez du jus de cuisson si besoin.

Sylvie



Recette des SIRNIKI (ou TVOROJNIKI)



500g de fromage blanc bien égoutté (genre bon fromage blanc en faisselle), 180g de farine, 100g de beurre, 3 œufs, 3 c. à s de crème fraîche un peu acidulée, 2 c. à s de sucre, une pincée de sel.

Mélangez le fromage blanc, les œufs, la crème fraîche, le beurre, le sucre et le sel jusqu'à un mélange lisse. Vous y incorporez peu à peu la farine.
Vous formez des croquettes, vous les faites dorer à la poêle. Servez avec de la crème fraîche, du sucre ou de la confiture de fruits rouges.

Danielle Pitiot

Recette des SIRNIKI (ou TVOROJNIKI)

Des tranches de pain, des fraises, du sucre en poudre.

Beurrez les tranches de pain, coupez les fraises en deux et les posez sur les tranches de pain, recouvrez de sucre.
C'est la Fête, pour le goûter ou le petit-déjeuner !

Myrienne



CHARADE

Mon *premier* remet d'aplomb.
Mon *deuxième* tire sur la corde
Mon *troisième* est une vibration qui se propage.
Mon *quatrième* a quitté la scène.
Mon *tout* est une friandise française.



Réponse dans le prochain numéro



RESTONS EN CONTACT !

Pour la prochaine parution du Petit Echo des confinés, n'hésitez pas à nous envoyer vos idées, suggestions, propositions de jeu collectif ou autre à l'adresse suivante: foyer.rural.saignon@gmail.com