

JOURNAL'LIENS



C'est quoi ce journal ?

Vous ne pouvez pas venir à Vivre Ensemble?
Nous venons chez vous avec des infos,
des jeux, des idées.
Prenez soin de vous et à très vite, on
l'espère!

Les rendez-vous de Vivre Ensemble

- le lundi matin, mardi après midi
et le vendredi matin, un groupe
(de max 6 personnes) se retrouve
devant les locaux de l'association pour faire une
marche (prévoir un masque)
- gym douce en extérieur le jeudi matin
- l'accompagnement scolaire les lundis, mardis,
jeudis et vendredi de 16 h 30 à 18 h
- le centre de loisirs ouvert le mercredi après midi

Intéressé? N'hésites pas à nous contacter au
02 41 34 18 34.



Sport à la maison

Les exercices d'Ewen # p.4



Des recettes p#7

NEWS

Infos de l'asso

p#3 et 4

Ne pas jeter sur
la voie publique

LES INFOS DE VIVRE ENSEMBLE

Atelier Mémoire

À la suite de la demande de nombreux adhérents, nous avons le plaisir de vous annoncer que des ateliers mémoire vont être proposés au sein de l'association. Ils seront construits par des bénévoles avec l'aide et l'appui d'Elodie (infirmière chez Soins Santé). Ces ateliers ont comme objectif d'informer sur ce qu'est la mémoire, de l'entretenir à travers des exercices ludiques ainsi que de donner des astuces et des outils pour améliorer au quotidien ses capacités mnésiques. Ces rencontres seront orientées autour de la tolérance, du contact avec l'autre, de l'autonomie et du plaisir. Une séance durera environ une heure trente et sera organisée selon ce modèle :

- Les quinze premières minutes seront dédiées à l'accueil des adhérents
 - A cela sera suivi un temps d'information de dix à quinze minutes sur la mémoire (les différentes formes de mémoire, l'importance de l'attention, quels sont les facteurs qui améliorent la mémoire, les outils qui peuvent être mis en place au quotidien...).
 - Ensuite seront proposés différents exercices ludiques construits selon les différentes formes de mémoire et les envies de chacun. Environ quarante minutes seront dédiées à ce temps de pratique.
 - Enfin, il y aura une dizaine de minutes consacrées à un temps de restitution et de partage de ce qui aura été fait pendant la séance.
-

Départ de Suzy

En service civique depuis le mois de septembre, vous avez sans doute rencontré Suzy au centre de loisirs, à l'accompagnement à la scolarité ou encore sur le projet mémoire et aidants. Son service civique se termine au mois de mai mais elle continue son aventure à Vivre Ensemble jusqu'en août sur le centre de loisirs et sur le projet mémoire. Elle passera son BAFA au mois de juin afin de continuer à se former. Toute l'équipe de salariés et de bénévoles la remercie pour son engagement, sa bonne humeur quotidienne et son écoute. Si jamais vous croisez un drone dans les arbres autour de Vivre Ensemble, n'hésitez pas à penser à elle...



Vous croiserez prochainement Bertille qui commencera son service civique avant l'été. Merci de lui faire un accueil chaleureux.

Zoom sur... Les Elections Départementales et Régionales 2021

Vous avez peut-être commencé à recevoir dans vos boîtes aux lettres les premiers tracts et les premières affiches à propos des prochaines élections qui auront lieu le 20 et le 27 juin 2021. Nous voterons le même jour pour deux élections : les départementales et les régionales.

Les élections départementales

Elles permettent d'élire le Conseil Départemental, anciennement appelé le Conseil Général. Ces conseillers départementaux éliront ensuite le nouveau président départemental. Aujourd'hui c'est Christian Gillet, du parti Les Républicains, qui est président du conseil départemental. Pour cette élection, nous voterons pour un binôme mixte au sein de notre canton. Le binôme ayant recueilli le plus de voix au second tour sera élu. Aujourd'hui, les deux élu.e.s du canton de Trélazé sont Grégory Blanc et Marie-France Renou. Avec nos 21 cantons dans le Maine-et-Loire, nous aurons donc 42 conseillers départementaux. Ils sont élus pour 6 ans. Le département gère les collèges, l'action sociale, la voirie, et les pompiers par exemple.

Les élections régionales

Les élections régionales ont lieu elles aussi tous les 6 ans. Elles permettent d'élire le Conseil Régional. Actuellement, la présidente de notre région est Christelle Morançais, du parti Les Républicains, qui a succédé à Bruno Retailleau. Les élections régionales ressemblent beaucoup aux élections municipales. C'est une élection de liste. Comme pour la mairie, chaque parti va proposer une liste avec autant d'hommes que de femmes. En fonction des résultats, on octroie un certain nombre de siège au conseil régional, et la liste arrivée en tête à en plus une prime de sièges. La région s'occupe des lycées, des transports, de l'emploi, de la gestion des déchets, et la gestion de l'eau par exemple.

Un composteur à Vivre Ensemble

Encore un nouveau venu à Vivre Ensemble. Au début du mois d'Avril, un composteur a fait son apparition dans la cour derrière Vivre-Ensemble. Il a été présenté aux enfants du Centre de Loisirs, qui pourront y mettre leurs déchets verts à la fin de leur repas. Le composteur va servir également à l'équipe d'animation qui mange sur place tous les jours de la semaine. Vu la grandeur du composteur, vous pouvez vous aussi venir le nourrir. Il accepte :

- Les épluchures de fruits et de légumes
- Les fruits et légumes pourris
- Le marc de café
- Les croûtes de fromage
- Les sachets de thé et d'infusion
- Les coquilles d'œufs écrasées
- Le pain rassis
- Les plantes fanées
- Les déchets du jardin (pelouse, haie taillée, feuille d'automne...)
- Essuie-tout usagé avec des produits non nocifs

En revanche, avec tous ses trous qui permettent le passage des animaux, il refuse la viande, les déchets plastiques et les métaux.

Si vous êtes également intéressés pour récupérer du terreau dans 6 mois, pour vos jardinières, vos parterres ou vos potagers, faites-nous signe !

Sport à la maison

Avec Ewen, animateur à Vivre Ensemble

Exercice 1 : Biceps

- 1 - Munissez vous d'un objet (bouteille) et tendez votre bras à hauteur d'épaule.
- 2 - Pliez votre bras pour amener votre main à votre épaule
- 3 - Répétez ce mouvement une vingtaine de fois puis changez de bras.



Exercice 2 : Adducteur – Abdominaux

- 1 - Placez vous au fond de votre chaise le dos bien collé au dossier, serrez vos abdominaux et tendez vos jambes collées.
- 2 - Ecartez vos jambes et expirez tranquillement
- 3 - Répétez ce mouvement une vingtaine de fois



Exercice 3



Exercice 3 : ischio-jambier

- 1 - Se placer derrière la chaise les pieds joints
- 2 - Mettre une jambe en arrière, la plier afin d'obtenir un angle droit sur vos deux jambes. Ne pas toucher le genou au sol.
- 3 - Remonter puis recommencer l'exercice une vingtaine de fois et changer de côté.

Conseils :

N'oubliez pas de vous hydrater.
Faites les exercices à votre rythme.
A vous de jouer !!!

L'été à Vivre Ensemble

Cet été, Vivre Ensemble proposera de nombreuses animations pour :

- les enfants et les jeunes : ouverture du centre de loisirs du lundi au vendredi de 10 h à 18 h, des camps (quatre camps seront proposés cet été), des sorties
- les familles : sorties familles, petits déjeuner familles, une soirée jeux
- des animations dans la rue : les mardis et les jeudis au city stade de la Quantinière, des animations à Convivial'Eté, des ateliers de réparation de vélos à la place Picasso.

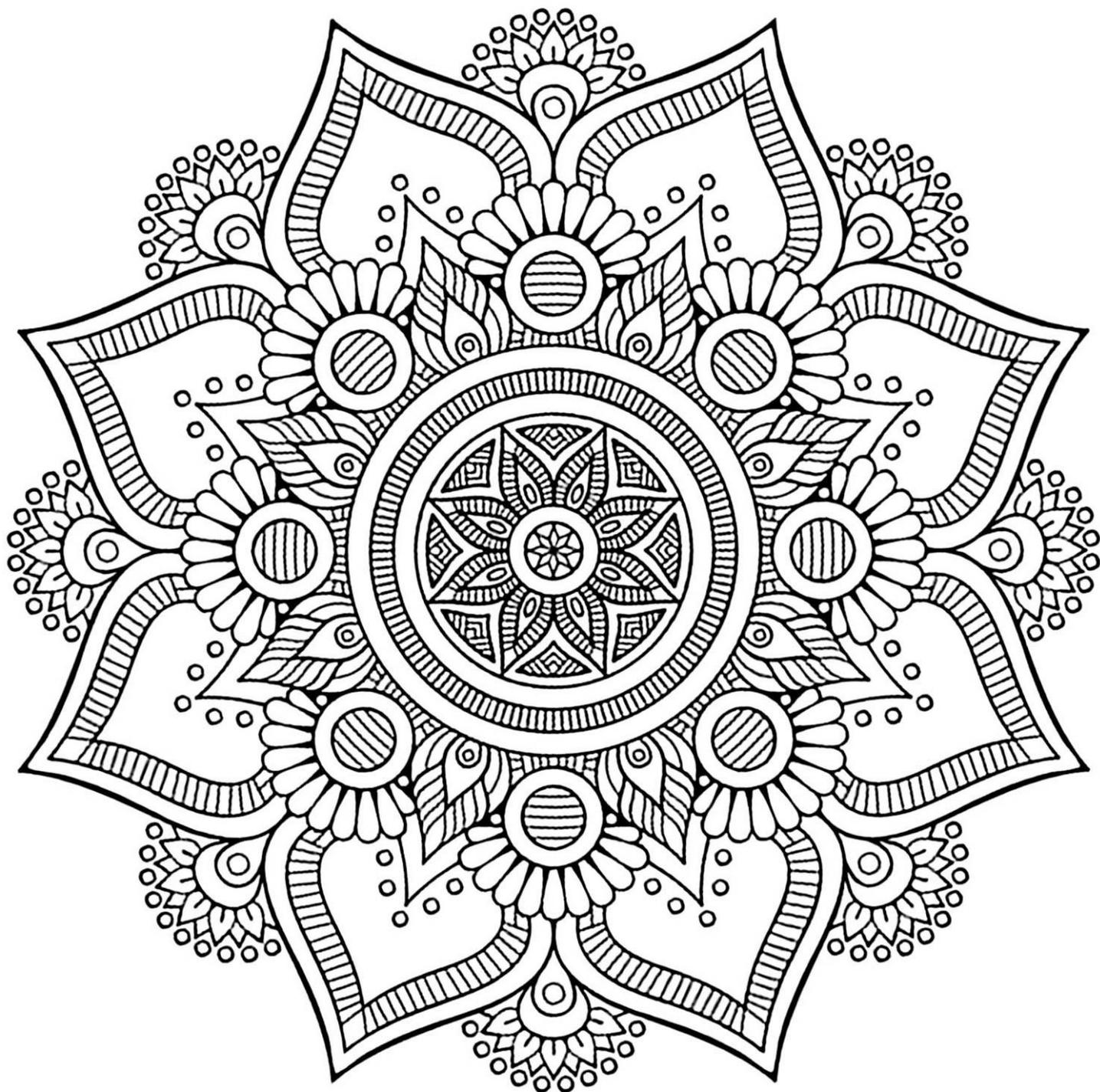


Pour plus d'informations, n'hésitez pas à passer ou nous appeler au 06 70 18 41 03.

Nos incroyables talents

Un nouvel outil a fait son apparition à Vivre-Ensemble : le tableau "Nos incroyables talents" est apparu dans le hall d'entrée. Il permet de faire le lien entre toutes les personnes passant à Vivre-Ensemble. Les bénévoles et l'équipe d'animation sont invités à remplir sur ce tableau leurs différents talents. Nous y notons aussi le rôle que chacun a dans notre association et nous pouvons y coller une petite photo pour être reconnu. Ce tableau permettra de mieux nous connaître, et de pouvoir nous entraider plus facilement. Passez nous voir quand vous voulez pour remplir vous aussi vos talents.

Concours de dessin



LES RECETTES

Soupe thaï crevette ou poulet

3 blancs de poulet ,ou 16 grosses crevette crues
3 citronnelle en tronçons (magasin asiatique)
2 piments oiseau coupé en lamelles(si vous aimez) ou bien piments doux
1 carotte
3 cuillères à soupe de nuoc man
coriandres fraîches hachés
40cl de bouillon de poulet 24 cl de lait de coco
15 lamelles de gingembre
100 grammes de champignons noir séchés ou fraîches
brocoli coupé en petites fleurs
4 cuillère à soupe de jus de citron
vermicelles de riz

Préparation

éplucher les légumes couper ,émincer tous les ingrédients .

Porter le bouillon à ébullition.Baisser le feu ,ajouter la citronnelle ,gingembre ,piments ,laisser mijoter 3mn

Ajouter brocoli carotte, poulet version viande le lait de coco.Laisser frémir 10/15 mn doucement ,il faut que les légumes restent croquants

:Ajouter les crevettes dans la version crevettes ainsi que le nioc man et le jus de citron .puis laisser frémir 3/4 mn soient roses . retirer du feu ,mettre le vermicelles et et la coriandre

Bon appétit - Marylène

Le gâteau de Savoie

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- 7 œufs
- 250g de sucre (potentiellement moins)
- 100 gr de farine
- 100gr de fécule de pomme de terre
- 1 sachet de levure chimique
- Eau de fleur d'oranger

Etape 1 : Allumez le four à 150 degrés

Etape 2 : Séparez les blancs et les jaunes d'œufs

Etape 3 :Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une mousse (c'est la partie importante de la recette)

Etape 4 : Tamisez la farine, la fécule et la levure

Etape 5 : Ajoutez petit à petit le résultat du tamis au mélange œufs/sucre

Etape 6 : Ajoutez la fleur d'oranger

Etape 7 : Battez les blancs en neige et ajoutez-les à la préparation

Etape 8 : Beurrez et farinez le moule à gateau

Etape 9 : Versez le mélange dans le moule et enfournez

Etape 10 : Faire cuire 45 minutes à 150 degrés

Astuce pour contrôler la cuisson : planter un couteau dans le gateau, s'il ressort propre, c'est que le gateau est cuit

Etape 10 : Démoulez le gateau sur une grille pour faire respirer le fond du gateau

Etape 11 : Laissez refroidir et régalez-vous !!!

Le saviez-vous ?:

Pour connaître la température d'un thermostat, il suffit de le multiplier par 3, puis le multiplier par 10

Exemple : Thermostat 7 : $7 \times 30 = 210$ degrés



Petits jeux de mémoire

1



Surnommée « la Môme de Paris », je suis née le 19 Décembre 1915 à Paris 20e et morte le 10 Octobre 1963 à Grasse. Je suis une parolière, compositrice et aussi une grande chanteuse française. Je suis à l'origine de plusieurs succès devenus de grands classiques du répertoire de la chanson française. En tant que dénicheuse de talent, j'ai propulsé au titre de vedette des artistes tels qu'Yves Montand et Charles Aznavour. Même si je n'étais pas très grande (1,47m) mon talent est lui, immense.

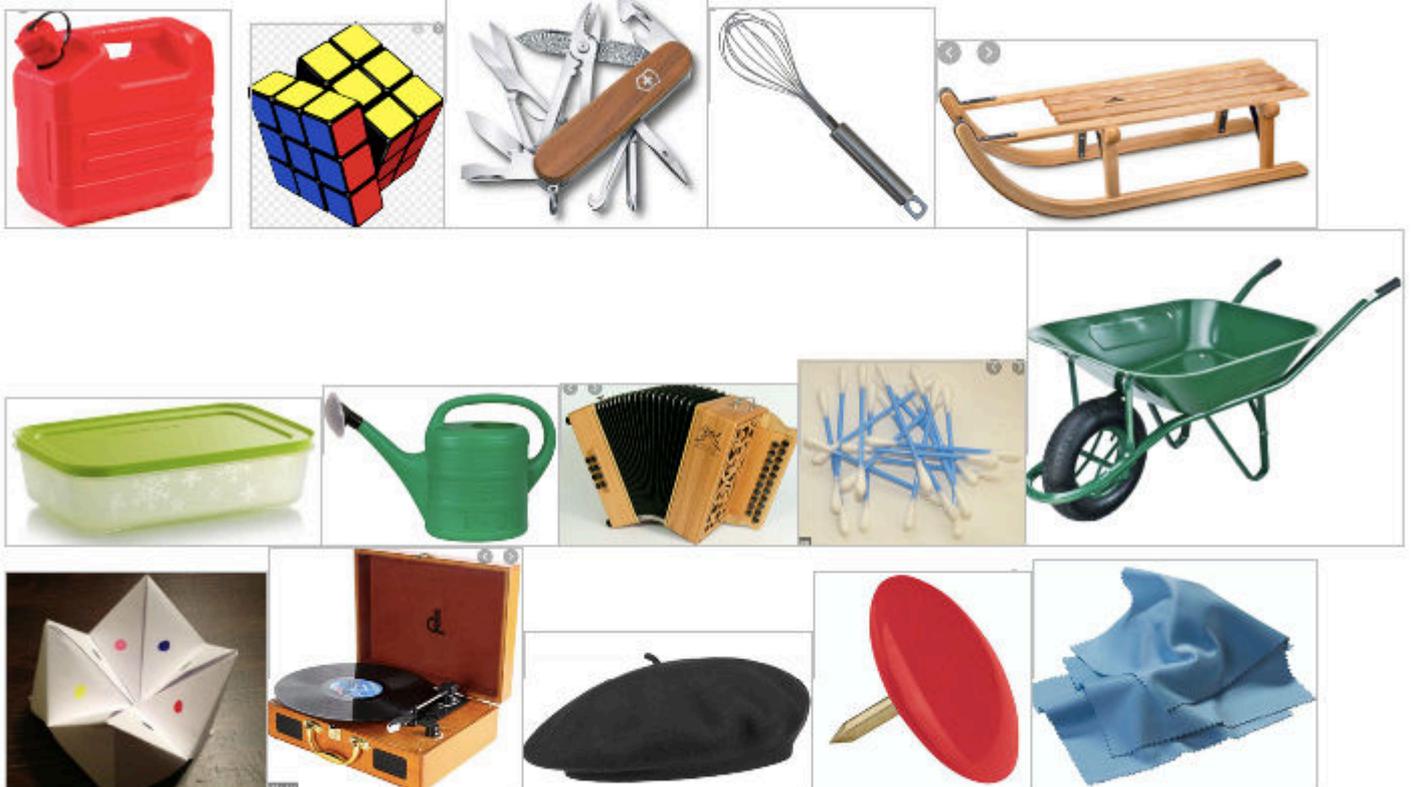
2

Trouve les 10 binômes/couples parmi ces propositions :

Marion Cotillard	Spirou	Michel Cymes	César	France Gall
Cléopâtre	Serge Gainsbourg	Hardy	Simone Signoret	Françoise Hardy
Jacques Dutronc	Fantasio	Alain Delon	Guillaume Canet	Romy Schneider
Laurel	Michel Berger	Yves Montand	Jane Birkin	Adriana Karembeu

3

Nomme les images présentées le plus vite possible



Vivre Ensemble



DOCUMENT
CREATED
WITH



PDF
COMBINER

PDF Combiner is a free application that you can use to combine multiple PDF documents into one.

Three simple steps are needed to merge several PDF documents. First, we must add files to the program. This can be done using the Add files button or by dragging files to the list via the Drag and Drop mechanism. Then you need to adjust the order of files if list order is not suitable. The last step is joining files. To do this, click button Combine PDFs.

Main features:

secure PDF merging - everything is done on your computer and documents are not sent anywhere

simplicity - you need to follow three steps to merge documents

possibility to rearrange document - change the order of merged documents and page selection

reliability - application is not modifying a content of merged documents.

Visit the homepage to download the application:

www.jankowskimichal.pl/pdf-combiner

To remove this page from your document, please donate a project.