

### Édito

Cette fois, ça y est : le déconfinement a commencé. Petit à petit, les commerces reprennent leur activité, les enfants retrouvent le chemin de l'école, le CSC va bientôt vous accueillir à nouveau.

D'abord au téléphone puis, sur rendez-vous, dès que nous serons bien équipés pour appliquer les règles sanitaires.

En attendant, ce Hors-Série N°6 vous propose une délicieuse recette que nous a transmise AMATA (Merci à elle !).

Et comme la semaine prochaine va être plus courte, notre prochain numéro sortira dans 15 jours. Ça vous laisse donc du temps pour vous mettre en cuisine et essayer le "Lapin de M'aimée".

Ça devrait aussi nous laisser du temps pour s'aérer, aller en forêt ou retrouver des proches qui nous ont manqué pendant cette période. Alors viendra l'émotion de la semaine : la satisfaction. À consommer sans modération.

A bientôt !



### Sommaire

Page n°2 : Les gestes barrières

Page n°3 : Activités

Page n°4 : Emotion, solution...

### Confection de masques en tissu

Jeudi et vendredi au CSC, quelques bénévoles confectionneront une centaine de masques en tissu, en respectant les normes AFNOR. Ils seront lavés, séchés, puis mis en poche afin d'être distribués dans les semaines qui suivent. Si vous êtes intéressé-e-s, merci de vous signaler auprès du CSC par mail ou par téléphone à partir de la semaine prochaine, en laissant vos coordonnées.

Dans l'attente, continuez à prendre soin de vous. À très vite.



Merci à Cécile CATTAN

### Le défi de la semaine

À l'heure où nos visages vont être à demi-masqués, contaminez le plus de gens possible avec votre sourire caché !

Souriez aussi souvent que vous pouvez, vous n'imaginez pas à quel point c'est contagieux !

### Citation

Je me sens toujours heureux, savez-vous pourquoi ? Parce que je n'attends rien de personne. Les attentes font toujours mal, la vie est courte. Aimez votre vie, soyez heureux, gardez le sourire et souvenez-vous : avant de parler, écoutez. Avant d'écrire ; réfléchissez. Avant de prier, pardonnez. Avant de blesser, considérez l'autre. Avant de détester, aimez et avant de mourir, vivez.

William Shakespeare

# CORONAVIRUS

Ce qu'il faut savoir

LES  
INFORMATIONS  
UTILES



0 800 130 000 (appel gratuit)

[gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus)

## COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?



Lavez-vous très régulièrement les mains



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le

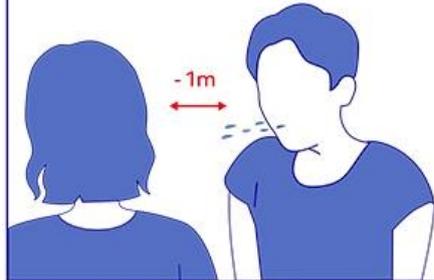


Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

## COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (09/03/2020)

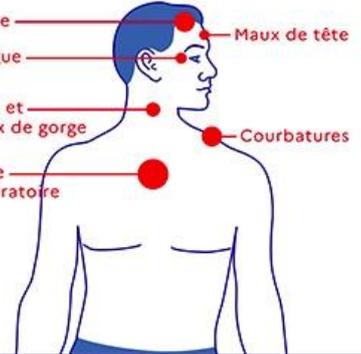
• Par la projection de gouttelettes

• Face à face pendant au moins 15 minutes



## QUELS SONT LES SIGNES ?

Fièvre  
Fatigue  
Toux et maux de gorge  
Gêne respiratoire  
Maux de tête  
Courbatures



## PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

### STADE 1

Cas importés sur le territoire

→ Objectif

Freiner l'introduction du virus

### STADE 2

Existence de cas groupés sur le territoire français

→ Objectif

Limitier la propagation du virus

### STADE 3

Le virus circule sur tout le territoire

→ Objectif

Limitier les conséquences de la circulation du virus

### STADE 4

Accompagnement du retour à la normale

# Coronavirus • Covid-19

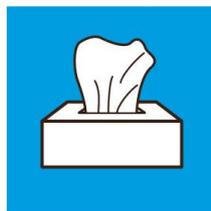
Pour se protéger et protéger les autres



Se laver fréquemment les mains à l'eau et au savon



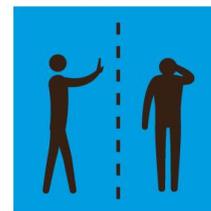
Tousser ou éternuez dans son coude



Utiliser un mouchoir jetable



Se saluer sans se serrer la main ou se faire la bise



Face à une personne qui tousse, se reculer et respecter une distance de 1 mètre



En cas de toux, porter un masque chirurgical

En cas d'apparition de symptômes  
Contacter immédiatement le 15

Des questions sur le coronavirus ?  
[gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus)

0 800 130 000  
appel gratuit

université  
de BORDEAUX

## La Récup, c'est Rigolo et Écolo !

### Envie de fleurs ?

Voilà comment en fabriquer avec des boîtes à œufs.

Regarde comme ce petit tuto est facile :

Tu commences par découper les coques une à une : Puis tu coupes les angles pour former des pétales. Tu peux les peindre ou les colorier.

Pour les tiges tu peux utiliser soit des pailles de couleurs soit, des piques à brochettes que tu peux peindre. Ou aussi avec des feuilles (un peu cartonnées) de couleurs que tu découpes en petites bandes, la largeur dépend de la taille de ta fleur.

Au cœur de ta fleur tu peux y coller soit un bouton, une grosse perle.

Ensuite tu peux faire des guirlandes, des bouquets sur une feuille, une toile, ou dans un vase ...

Maintenant c'est à toi de jouer !!! Tu peux prendre tes fleurs en photo et nous les faire parvenir l'adresse mail du CSC : [accueil.souche@csc79.org](mailto:accueil.souche@csc79.org)



Merci à tous les animateurs

## Recette

### Le lapin de M'Aimée

Dès que ce sera possible, allez voir votre Mémé ou votre Mamie. Demandez-lui un lapin de son clapier, prêt à cuire (c'est-à-dire dépouillé et évidé). Sinon achetez un lapin chez votre habituel boucher.

Coupez-le en morceaux (le lapin, pas le boucher)

Mettez-le dans une terrine haute, avec 2 carottes émincées en rondelles, 2 échalotes hachées, un bouquet garni, 3 chipolatas coupées en tronçons, et une douzaine de tranches de chorizo.

Ajoutez ½ l de vin blanc sec, ou 1/5 l de vinaigre de cidre dilué dans autant d'eau et une pincée de sucre.

Couvrez et laissez mariner au frais, au moins pendant 6 h.

Au moment de la cuisson, préchauffez votre four à 7 (200°).

Rajoutez à votre préparation, du bouillon légumes :

Le liquide doit à peine araser le haut des morceaux.

Salez au gros sel gris, poivrez un peu.

Faites cuire à découvert pendant 1 h environ.

Si vous n'aimez pas le lapin, vous pouvez le remplacer par une autre viande blanche, comme du sauté de dinde ou de veau.

En accompagnement vous pourrez servir mojettes du marais, purée, champignons fricassés, tomates poêlées, ...

Partagez avec qui vous voulez ou qui vous pouvez (pas avec le boucher, sauf si vous y tenez). Bon appétit.

Ce plat est également très bon réchauffé.

Sachez aussi que chaque fois que vous les voyez (ou leur parlez) vous réchauffez le cœur de votre Mémé ou votre Mamie, votre Pépé ou votre Papi.

Merci donc de ne pas leur poser de lapin !

## L'émotion de la semaine : La satisfaction

Comblé un besoin déclenche de la satisfaction. Ce besoin peut être physique ou émotionnel : calmer la faim ou retrouver des personnes que l'on aime. La confiance en soi augmente, surtout quand ce sont tes propres capacités ou ton comportement qui déclenchent cette satisfaction. Tu te sens alors doublement satisfait, quand tu as participé à cultiver ce que tu manges, ou bien quand c'est toi qui réunis ceux que tu aimes.

Il est également possible de ressentir de la satisfaction même dans la défaite comme lorsque tu améiores ton chrono lors d'une compétition que tu ne remportes pas. Cette amélioration te remplit de fierté, qui peut cheminer vers le plaisir... qui procure de la gratitude...

La gratitude est l'âme du mot "merci". Et elle se multiplie à chaque fois que tu es capable de voir au quotidien un cadeau : dans le sourire d'un ami, dans une chanson, dans un repas...

La gratitude t'apprend à mieux profiter de la vie, c'est la porte d'entrée du bonheur...et du bonheur, on vous en souhaite !!! N'oubliez jamais qu'il se partage !

Cette série sur les émotions s'est inspirée d'un livre que l'on vous invite vivement à découvrir : "Au fil des émotions" éditions Gauthier-Languereau

## Solution jeux

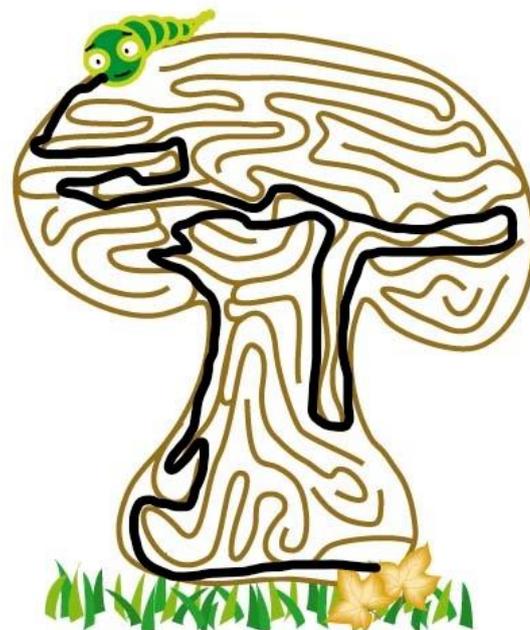
**Charade n°1** : madeleine (mat-deux-lait-nœud)

**Charade n°2** : balançoire (bas-lent-soir)

**Aviateur** :

L'aviateur Raymond Villechanoux s'est écrasé et tué à l'aérodrome de Souché lors d'un meeting aérien le 10 mai 1931.

Pour les 2 aviatrices, il y a l'impasse Adrienne Bolland, et la rue Jacqueline Auriol.



Aide Pétronille la chenille à traverser le champignon et aller se cacher derrière les feuilles



**Un GRAND MERCI**  
**À celles et ceux qui travaillent, à**  
**celles et ceux qui restent chez eux.**  
**Prenez soin de vous et de vos**  
**proches !**

Dans l'attente, nous sommes disponibles :

Par mail : [accueil.souche@csc79.org](mailto:accueil.souche@csc79.org)

Sur facebook : Centre SocioCultuel de Souché

Sur le site du CSC : <http://souche.csc79.org>