

INFOS UTILES ET INITIATIVES LOCALES

Reprise des activités du Foyer ...

Sous réserve de l'accord du service de contrôle de la mairie, le bureau a décidé d'autoriser la reprise de certaines activités, à savoir :

- les cours de dessin et l'activité terre, le vendredi 12 juin dans la salle d'exposition au rez-de-chaussée du Foyer,
- la gym au jardin du Belvédère à partir du 8 juin (cf l'article sur la reprise de la gym pour plus de détails),
- les activités de l'espace jeunes le 10 juin, selon un protocole qui va demander un peu de discipline de la part de nos jeunes ! (cf l'article ci-dessous),
- l'accueil convivialité le 9 juin, sur rendez-vous, les mardis et jeudis matins, au Foyer ou dans le parc du château.

Pour l'ensemble de ces activités, le mot d'ordre reste la prudence et la prévoyance. Le corona virus ne laisse pas de place à l'improvisation ! Il faudra donc impérativement se signaler auprès du responsable de l'activité pour pouvoir y participer.

Reprise des séances de gym et de pilates

Suite aux dernières directives nationales, nous pouvons organiser les activités physiques par groupe de 9 personnes maximum en plus du professeur, en plein air.

Les cours auront donc lieu sur la pelouse du Belvédère. Les gymnastes devront apporter leur tapis et serviette et leur bouteille d'eau et se munir de gel hydro-alcoolique. Comme l'activité se pratiquera en plein air et à distance suffisante les uns des autres, le masque n'est pas obligatoire.

	Lundi	Mercredi	Jeudi
18h/18h45			Gym
19h/19h45			Pilates
20h/20h45	Gym	Pilates	

En fonction du nombre de participantes, il sera possible de rajouter une séance le lundi.

Les adhérentes devront se signaler auprès de Christine Carrié pour participer à l'un de ces cours.

L'INSTANT SOPHRO...

Relaxation, futurisation, lieu apaisant ...
Retrouvez les différentes pratiques de sophrologie proposées par **Marie-Claire Daguerre** et **Elisabeth Barbrière**, sur notre site :

<https://centresocialauterive.fr/>

LA PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

L'ÉQUIPE DU CENTRE SOCIAL SE MOBILISE POUR GARDER LE LIEN AVEC SES ADHÉRENT.E.S

LE CONFINEMENT NOUS A RAPPELÉ COMBIEN NOUS AVONS BESOIN LES UN.E.S DES AUTRES.

VOUS SOUHAITEZ ÊTRE CONTACTÉ.E, PRENDRE RENDEZ-VOUS, DONNER DE VOS NOUVELLES, NOUS FAIRE PART DE VOS IDÉES POUR PASSER LE TEMPS...

N'HÉSITEZ PAS À APPELER NADIA AU 06 72 65 14 07, lundi, mardi ou vendredi après-midi.

Nous ne disposons que d'une seule ligne. Si elle est occupée, laissez un message avec vos noms et coordonnées.



LE CLIN D'ŒIL DE CAT

Notre artiste - intervenante en Sculpture sur Terre



L'ESPACE JEUNES PRÉPARE SA REPRISE ...

STOP COVID-19



Merci de vous désinfecter les mains avant de rentrer

STOP COVID-19



STOP COVID-19



STOP COVID-19



Se désinfecter les mains très régulièrement



Port du masque obligatoire



MERCI DE VOTRE COLLABORATION

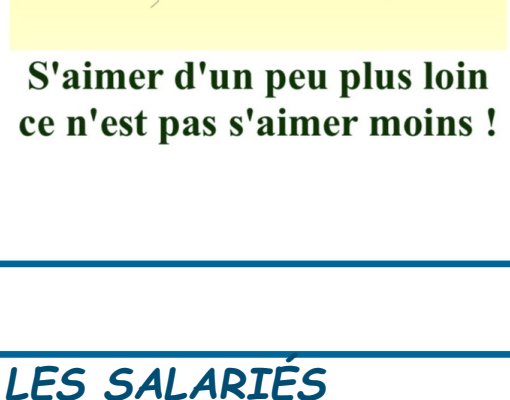


Suivre les flèches



Rendez-vous le 10 juin, sur inscription. Surveillez vos mail, vous allez recevoir un lien Doodle à renseigner ...

STOP COVID-19



S'aimer d'un peu plus loin ce n'est pas s'aimer moins !

2 RECETTES PROPOSÉS PAR LES SALARIÉS

La recette de Vincent (Directeur du Foyer) :

Le couscous au four

Ingrédients

- 6 cuisses de poulet
- 6 merguez
- 1 kg de légumes selon vos goûts : courgettes, carottes, oignons, aubergines, tomates
- 1 pot de pois chiches en conserve
- 1 pot de concentré de tomates
- 2 verres d'eau
- épices à couscous
- sel, poivre



Préparation

ÉTAPE 1 Préchauffez le four th.7/8 (220°C).

ÉTAPE 2 Coupez les légumes en rondelles. Mettez le tout avec la viande et les épices dans un plat couvert et enfournez pendant 1 h 15.

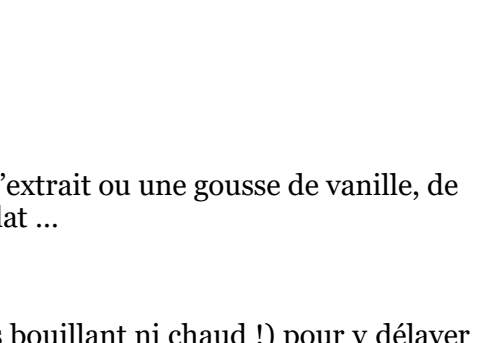
ÉTAPE 3 Servez généreusement avec de la semoule.

La recette de Marie B. (responsable du pôle jeunesse) :

La brioche du confinement

Ingrédients

- 260 ml de lait
- 20 g de levure fraîche de boulanger ou 7 g de levure sèche
- 380 g de farine de gruau (de préférence) ou bien de la farine T55 ou T45
- 60 g de sucre en poudre
- 5 g de sel fin
- 70 ml d'huile végétale
- sucre en grains (facultatif)



Suivant vos goûts, parfumez la pâte en y ajoutant éventuellement de l'extrait ou une gousse de vanille, de la fleur d'oranger, des zestes d'orange ou de citron, des pépites de chocolat ...

Préparation

1. Faites chauffer le lait jusqu'à ce qu'il soit à peine tiède (surtout pas bouillant ni chaud !) pour y délayer la levure. Laissez ensuite reposer 10/15 mn (l'ensemble va mousser, c'est normal.)

2. Dans le bol de votre robot ou dans un récipient (si vous réalisez cette recette à la main), mélangez la farine, le sucre et le sel puis ajoutez l'huile et mélangez de nouveau. Pétrissez la pâte à la main ou au robot à vitesse moyenne durant 5 mn en y incorporant petit à petit le mélange lait+levure. Une fois les 5 premières minutes de pétrissage écoulées, laissez encore pétrir 5 mn supplémentaires à vitesse rapide (à la fin du pétrissage la pâte est assez collante, c'est normal.) Cornez (raclez) les bords afin de rassembler la pâte. Recouvrez la cuve de votre batteur avec un torchon propre.

3. Ensuite, deux options s'offrent à vous, soit vous souhaitez que votre brioche soit cuite et dégustée le jour-même, dans ce cas, laissez pousser la pâte à température ambiante jusqu'à ce qu'elle double de volume (le temps de pousse peut varier entre 1h30 et 3h selon la température ambiante, plus il fait chaud et plus la pâte lèvera rapidement.) Soit vous préférez plutôt la cuire et la déguster le lendemain : laissez-la alors lever toute la nuit au réfrigérateur.

4. Lorsque le temps de pousse est écoulé, dégazez la pâte (chassez l'air) de sorte à ce qu'elle revienne à son volume initial.

5. Façonnez la pâte selon vos envies, si vous souhaitez façonner la brioche en tresse, alors commencez par diviser votre pâte en 3 boules de taille égale (environ 250 g chacune.) Déposez les 3 boules sur le plan de travail légèrement fariné. Roulez ensuite avec les mains de manière à obtenir des boudins longs et réguliers.

6. Rassemblez et soudez l'extrémité du haut des trois boudins ensemble en appuyant légèrement dessus. Commencez à former une tresse (veillez à ne pas trop la serrer) et finissez en soudant l'autre l'extrémité.

7. Transvasez votre brioche sur une plaque recouverte de papier cuisson. Couvrez avec un torchon propre et laissez pousser durant 1h (si au bout de ce laps de temps vous constatez qu'elle n'a pas suffisamment levé, laissez encore pousser 30 mn.)

8. 15 minutes avant la fin de la pousse, préchauffez le four à 160°C. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez votre brioche de lait et parsemez éventuellement la surface de sucre en grains. Enfournez pour 25 à 30 minutes (la brioche est prête lorsqu'elle est juste dorée.)

9. Déposez délicatement votre brioche sur une grille afin qu'elle refroidisse.

PETITS REMUE-MÉNINGS FACILES !

...PROPOSÉS PAR KRISTINA

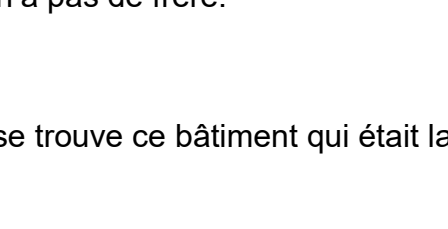
Enigme 1

Je suis un fruit,
Qui apporte vitalité.
Mais je suis aussi une couleur,
Qui utilisée dans une trinité,
Organise nos trajets.
Qui suis-je ?



Enigme 2

Pour unir et pour assembler,
Mon pas doit être enfoncé.
Pour cela, il n'y a qu'une recette,
Il faut me faire tourner la tête.
Qui suis-je ?



Enigme 3

Autrefois elle servait à acheminer bien du courrier
Elle est souvent synonyme de voyage.
Parfois au fond d'un grenier
S'y entassent nos plus vieux souvenirs.
Qui est-ce ?

Enigme 4

Trois médecins ont un frère qui s'appelle Paul, mais Paul n'a pas de frère.
Comment est-ce possible ?

Et une énigme en image

Maintenant que l'on peut sortir, saurez-vous retrouver où se trouve ce bâtiment qui était la nouvelle gendarmerie d'Auterive en 1910 ?



**A très bientôt...
... et d'ici là, restez prudent !**