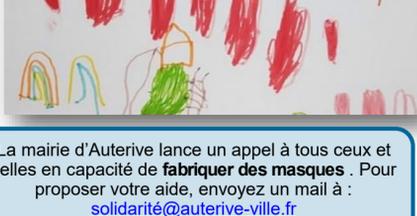


## ACTUALITÉS ET INITIATIVES LOCALES

Cette semaine nous disons au revoir à **Cathie**. Catherine Gauthier vous a accueillis au Centre Social depuis un an. Nous saluons tout le travail qu'elle a effectué pendant cette année pour le moins mouvementée. Nous lui souhaitons de retrouver un travail à la hauteur de ses compétences.

Un appel à tous les enfants est lancé par l'Ehpad Marius Prudhom pour adresser aux mamys et papys de l'établissement des dessins et ainsi leur apporter un peu de couleur et de bonheur en cette période de confinement.

À vos crayons pour ce geste de solidarité envers les aînés à envoyer par mail à [accueil@ehpad-auverive.fr](mailto:accueil@ehpad-auverive.fr)



La mairie d'Auverive lance un appel à tous ceux et celles en capacité de **fabriquer des masques**. Pour proposer votre aide, envoyez un mail à : [solidarite@auterive-ville.fr](mailto:solidarite@auterive-ville.fr)

L'exposition des ateliers terre et dessin/peinture devait se tenir au mois de juin. Aujourd'hui nous ne savons pas quand et dans quelles conditions le Foyer pourra rouvrir. L'exposition est donc reportée sans que l'on puisse fixer une nouvelle date : vous pouvez cependant nous envoyer des photos de vos œuvres du moment que nous ferons paraître dans la Bulle !

Extrait de la lettre de **Claudie Miller**, présidente de la Fédération Centres Sociaux ( cf : <https://www.centres-sociaux.fr/inegalites-les-choses-peuvent-changer/> )

« Plus que jamais, nous le voyons, c'est grâce à l'engagement sans faille de chacun et chacune, qu'il est possible de traverser avec espoir ce temps sidérant que nous peinons à comprendre et que nous avons des difficultés à mettre en perspective. (...) Non le lien social n'est pas mort : il reprend vie dans les familles, entre amis, dans le voisinage et en intergénérationnel. Il est exprimé par la sollicitude du personnel des administrations, par le courage des salariés, en dépit de salaires parfois dérisoires, par la formidable mobilisation des associations, des groupements, des collectifs..., pour répondre aux besoins les plus urgents d'une population désorientée. »

### ENGIE offre 2 mois d'abonnement en électricité à 600 000 foyers aidés.

Cette aide concerne les foyers ayant déjà bénéficié d'un chèque énergie ou d'une aide du Fond de Solidarité Logement et ayant un contrat d'électricité chez ENGIE au 30 avril.

Les remboursements interviendront à partir du mois de mai pour le mois d'avril.

L'aide est accordée de **manière automatique**, il n'y a donc **aucune démarche à entreprendre**.

<https://particuliers.engie.fr/pourquoi-choisir-engie/conseils-actualites-engie/mois-abonnement-offerts.html>

**Erratum** : Contrairement à ce que nous annonçons dans la Bulle précédente, c'est le Service Culturel de la Mairie d'Auverive qui organise le Mai photographique, qui sera cette année, confinement oblige, dématérialisé : <http://www.auterive31.fr/2020/04/23/mai-photo-tout-et-tous-en-ligne/>

## L'ESPACE JEUNES

### LES ANIMATEURS ET LES JEUNES EN VISIO 2 FOIS PAR SEMAINE



### LE DÉFI « HARRY POTTER »



### LES ANIMATEURS DU CLAS AU TRAVAIL



**JEUX DE SOCIÉTÉ**  
**Board Game Arena** propose plus de 150 jeux de société gratuits, en ligne.

<https://fr.boardgamearena.com/>



### CLAS PRIMAIRE ET COLLÈGE

Venez nous rejoindre pour de l'aide ou pour travailler en groupe sur Discord : <https://discord.gg/4GZAHx7>

## LA PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

### Une plateforme mise en place par Terra Psy

- CORONAVIRUS -  
**PLATEFORME D'ECOUTE PSYCHOLOGIQUE**

Terra psy

La Plateforme d'écoute : Qu'est-ce que c'est ?

- Un espace d'écoute et d'accompagnement psychologique pour parler de vos difficultés et vos inquiétudes dans le cadre du confinement lié au Coronavirus.
- Une aide pour affronter l'isolement et les angoisses dues à la situation actuelle.

Le Numéro Vert

Les psychologues sont disponibles de 9h00 à 12h30, et de 13h00 à 17h00 du lundi au vendredi. Les consultations sont gratuites et sont proposées en français, anglais et arabe au [0.805.383.922](tel:0805383922).

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

**LE CONFINEMENT NOUS RAPPELE COMBIEN ON A BESOIN LES UN.E.S DES AUTRES.**

VOUS SOUHAITEZ ÊTRE CONTACTÉ.E, 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 Du lundi au vendredi de 14h00 à 16h00**

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



**NOUS PENSONS À VOUS.**

## L'INSTANT SOPHRO...

Chaque semaine, **Elisabeth et Marie-Claire** vous

**accompagnent de votre voix pour vous aider à relâcher vos tensions.**

Accès via la page d'accueil du site <https://centresocialauterive.fr>

## LE CLIN D'ŒIL DE CAT

Notre artiste - intervenante en Sculpture sur Terre



## CUISINONS ENSEMBLE...

### ... PROPOSÉ PAR NADIA, ATELIER PARTAGE

Pour lui écrire : [lefoyer.accueil.convivialite@laposte.net](mailto:lefoyer.accueil.convivialite@laposte.net)

### Gâteau au chocolat sans farine

Voici une recette de gâteau au chocolat sans farine, pour celles et ceux qui mangent sans gluten ou tout simplement, si vous n'avez plus de farine dans vos placard !

Elle est réalisée avec des haricots rouges qui font partie de la famille des légumineuses et qui remplacent très bien la farine et le beurre. Les haricots rouges sont très intéressants nutritionnellement : ils sont riches en protéines végétales, en fibre et en fer.

#### Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- \* 250 g de haricots rouges cuits
- \* 150 g de chocolat noir
- \* 50 g de sucre de canne (complet si possible)
- \* 60 g de poudre d'amandes
- \* 2 œufs



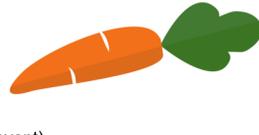
- Préchauffez votre four à 180°.
- Rincez et égouttez les haricots rouges puis, mixez-les afin d'obtenir une pâte homogène.
- Dans un saladier, mélanger la pâte de haricots avec les œufs, le sucre et la poudre d'amandes. Faites fondre le chocolat dans une casserole puis ajoutez-le à la préparation.
- Versez la pâte dans un moule beurré, puis enfournez pendant 20 à 25 min. Le gâteau est cuit quand vous y plantez une lame de couteau et qu'elle en ressort sèche.

### Velouté de carottes au lait de coco

Pour cette recette antioxydante et de saison, privilégiez des carottes bio : c'est dans la peau que se concentre une grande partie des antioxydants. En plus, on cuisine ainsi avec zéro déchet.

#### Ingrédients pour 3 bols :

- \* 5 carottes
- \* 1 bouillon de légumes en cube
- \* 1 l d'eau
- \* 3 c à s de lait de coco
- \* Épices : sel, poivre, ail semoule, cumin
- \* Optionnel : lentilles corail, graines germées.



- Coupez les carottes grossièrement (si elles ne sont pas bio, épluchez les avant).
- Dans une casserole, faites bouillir l'eau avec le bouillon de légumes. Faites cuire les carottes pendant une vingtaine de minutes. Optionnel : pour un velouté plus rassasiant, faites cuire 4 c. à s. de lentilles corail en même temps que les carottes.
- Une fois les carottes cuites, mixez-les avec 50 cl d'eau de cuisson. Ajoutez les épices et mélangez. Si vous avez fait cuire les lentilles, mixez le tout avec 75 cl d'eau de cuisson.
- Versez le velouté dans les bols et ajoutez le lait de coco (et les graines germées si vous en avez).

## 2 RECETTES ET 1 ACTIVITÉ POUR LES PLUS JEUNES...

### ... PROPOSÉES PAR MANON, ANIMATIONS FAMILIALES

#### Quiche Courgettes Kiri

#### Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 4 courgettes
- 8 portions de Kiri
- 3 œufs
- 20cl de crème fraîche
- fromage râpé (facultatif)
- Sel et Poivre



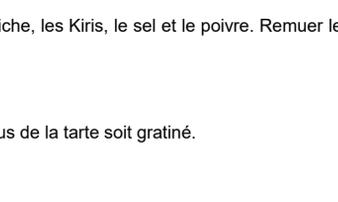
#### Préparation :

- Faire préchauffer le four à 190°C
- Faire revenir dans une poêle huilée les courgettes coupées en fines rondelles ou râpées, pendant 10 min.
- Dérouler la pâte dans un moule à tarte et y déposer les courgettes..
- Couper les portions de Kiri en 4.
- Dans un saladier, casser les 3 œufs, puis ajouter la crème fraîche, les Kiris, le sel et le poivre. Remuer le mélange.
- Ajouter ce mélange sur les courgettes.
- Ajouter un peu de fromage râpé si vous souhaitez que le dessus de la tarte soit gratiné.
- Enfourner environ 30 minutes et déguster chaud ou froid.

#### Cookie géant aux M&M's

#### Ingrédients :

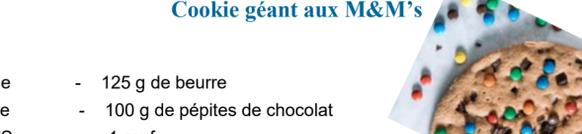
- 180 g de farine
- 125 g de beurre
- 150 g de sucre
- 100 g de pépites de chocolat
- 80 g de M&M'S
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- ½ sachet de levure chimique



#### Préparation :

- Faire préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélanger le beurre ramolli et le sucre en poudre jusqu'à obtenir un mélange lisse.
- Ajouter ensuite l'œuf.
- Dans un autre récipient mélanger la farine, le sel et la levure. Puis incorporer petit à petit ce mélange à la première préparation tout en remuant.
- Ajouter enfin les pépites de chocolat et les M&M'S.
- Déposer la préparation dans un moule à gâteau beurré et disposer le restant de M&M'S sur le dessus du cookie.
- Enfourner pour 15-20 minutes, et laisser refroidir avant de déguster.

#### Peinture aux bulles de savon



#### Matériels :

- Peinture
- Liquide vaisselle
- Eau
- Des pailles
- Des récipients
- Feuilles de papier épaisse
- Du scotch

#### Préparation :

1. Dans un récipient mélanger un peu de peinture + 2 cuillères à café de liquide vaisselle + 2 cuillères à soupe d'eau.
2. Souffler doucement dans le mélange à l'aide d'une paille. Il est possible de fabriquer une triple paille en scotchant 3 pailles entre elles pour obtenir des plus grosses et belles bulles.
3. Déposer la feuille de dessin sur les bulles qui se sont formées.
4. Répéter l'opération avec autant de couleurs et de bulles que possible pour obtenir de beaux dessins à encadrer.

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

Centre Social « Le Foyer d'Auverive » - 1 place du Maréchal Leclerc - 31190 AUTERIVE

Quartier Saint Paul - près de la Mairie

Tél. : 05 61 50 77 94 - [lefoyer.accueil@laposte.net](mailto:lefoyer.accueil@laposte.net) - <https://centresocialauterive.fr>