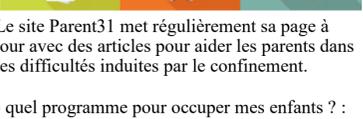


INFOS UTILES ET INITIATIVES LOCALES

	À partir du 11 mai 2020	Les conditions / Les conséquences	Voici un extrait du plan de déconfinement voté par l'assemblée nationale le 28 avril. Plus de détail sur : https://www.francebleu.fr/infos/sante-sciences/direct-video-deconfinement-suivez-le-discours-d-edouard-philippe-a-l-assemblee-nationale-15h-1588067908
Crèches	Réouverture.	10 enfants maximum par groupe. Enfants des personnels soignants prioritaires.	
Écoles maternelles et primaires, collèges.	Réouverture partielle et progressive et sur la base du volontariat des parents.	15 élèves par classe maximum. ■ 11 mai : réouverture des écoles. ■ 18 mai : 6 ^e et 5 ^e . Masques obligatoires dans les collèges.	
Lycées	Pas de réouverture pour l'instant.	Une décision sera prise fin mai.	

Un grand **MERCI** aux couturières du Foyer qui fabriquent des masques de protection avec d'autres bénévoles pour la municipalité. Félicitations pour votre générosité !



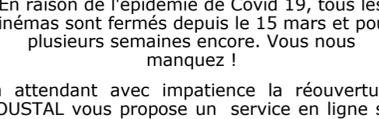
Le site Parent31 met régulièrement sa page à jour avec des articles pour aider les parents dans les difficultés induites par le confinement.

- quel programme pour occuper mes enfants ? : <https://www.parents31.fr/a-la-une/un-centre-de-loisirs-en-ligne-pour-aider-les-parents-confinement/>
[utm_source=mailpoet&utm_medium=email&utm_campaign=NL_1](https://www.parents31.fr/a-la-une/un-centre-de-loisirs-en-ligne-pour-aider-les-parents-confinement/?utm_source=mailpoet&utm_medium=email&utm_campaign=NL_1)

- les difficultés des papas confinés : <https://www.parents31.fr/a-la-une/groupe-de-paroles-pour-les-peres/>
[utm_source=mailpoet&utm_medium=email&utm_campaign=NL](https://www.parents31.fr/a-la-une/groupe-de-paroles-pour-les-peres/?utm_source=mailpoet&utm_medium=email&utm_campaign=NL)

- un numéro vert : <https://www.parents31.fr/a-la-une/confinement-numero-vert-pour-les-parents-2/>
[utm_source=mailpoet&utm_medium=email&utm_campaign=NL](https://www.parents31.fr/a-la-une/confinement-numero-vert-pour-les-parents-2/?utm_source=mailpoet&utm_medium=email&utm_campaign=NL)

Et de nombreux autres conseils (vivre un deuil, enfant handicapé, confinement et séparation, être un lycéen confiné,...)



En raison de l'épidémie de Covid 19, tous les cinémas sont fermés depuis le 15 mars et pour plusieurs semaines encore. Vous nous manquez !

En attendant avec impatience la réouverture, L'OUSTAL vous propose un service en ligne sur la plateforme LA TOILE - VOD, seule plateforme permettant une remontée, bien que minime, de recettes à la salle.

Vous créez un compte gratuitement et vous pouvez ensuite louer un film (3,99€ en moyenne pour un long métrage) en payant par carte bancaire ou paypal.

Une sélection d'une quinzaine de films est mise en avant par votre salle qui percevra environ 20% des recettes. Vous pouvez ainsi garder un lien direct avec L'OUSTAL, votre salle de proximité, et ainsi la soutenir.

Pour accéder à LA TOILE cliquez sur le lien ci-dessous : <https://www.la-toile-vod.com/cinemas/oustal>

Bonnes séances !

Portez-vous bien.

L'équipe du cinéma

12 ÉDITION MAI PHOTOGRAFIQUE
P> 31 MAI 2020

EN RAISON DU CONTEXTE DE LA COVID-19 LE MOIS DE LA PHOTO A DÉCOUVRI CETTE ANNÉE SUR WWW.AUTERIVE31.FR ET FACEBOOK VILLE D'AUTERIVE

L'EXPOSITION VIRTUELLE
CHACQUE SEMAINE EN MAI, DES EXPOS À DÉCOUVRIR :

1. LANTERNES DE GAILLAC - Jean-Bernard Guimel
2. FÊTE DE L'OURS - Michel Mézières
3. QUELQUES NOTES DU FESTIVAL D'ORCHESTRES D'HARMONIE 2019 - Jean-Pierre Montagné
4. MASCHERE DI VENEZIA - Martine AZÉMA
5. LES PIÉROFFS DE LIMOUX - Jean-Bernard Guimel et Michel Mézières
6. FÊTE DES ROSES - Martine Azéma
7. MARIONNETTES À LA FÊTE - Michel Mézières et les ateliers peinture et sculpture du Centre Social Le Foyer

LA PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

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

LE CONFINEMENT NOUS RAPPELLE 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.

APPEL AUX DON
Une maman d'Auterive est à la recherche de vêtements d'été en 5 ou 6 ans pour son garçon. Si vous en avez, contactez-la au 06.45.11.32.43

Merci pour elle !

L'INSTANT SOPHRO...
Cette semaine, **Elisabeth et Marie-Claire** vous proposent de revivre un souvenir positif. Cliquez sur le lien pour suivre cette séance : <https://centresocialauterive.fr/wp-content/uploads/audio/sophro-200504.mp3>

Le cirque du Soleil vous donne accès gratuitement à ses programmes spéciaux : spectacles vivants pour rêver depuis son canapé !

<https://www.cirquedusoleil.com/fr/cirqueconnect>

JOUONS EN FAMILLE : LES OSSELETS

Règles du jeu

Le jeu des osselets, autrefois, se pratiquait avec de petits os de mouton. Aujourd'hui, les osselets sont fabriqués et avant d'être en plastique, comme aujourd'hui, ils étaient souvent en plomb. Pour jouer aux osselets, il faut 5 osselets dont un porte une marque spéciale. Il est préférable de se munir d'un jeu d'osselets...mais en Afrique, on joue aux osselets avec... des cailloux ! Donc si vous n'avez pas le jeu des osselets, ramassez des cailloux (de tailles différentes, en fonction de la taille des mains des joueurs et joueuses). Vous faites un repaire sur un des cailloux qui représente ainsi l'osselet rouge.

PRINCIPE FONDAMENTAL : on ne peut toucher les osselets blancs que lorsque l'osselet rouge se trouve en l'air. Et l'osselet rouge ne doit jamais tomber par terre.

JEU DE BASE : 1er tour :

- jeter (comme des dés) les 4 osselets blancs par terre
- prendre l'osselet rouge
- lancer l'osselet rouge en l'air et, avant qu'il ne retombe, saisir 1 osselet blanc par terre, puis rattraper l'osselet rouge, tout en gardant l'osselet blanc dans la main (mais si on rate, c'est pas grave, il suffit de rattraper l'osselet rouge pour recommencer).
- On pose l'osselet blanc de côté.
- On recommence ensuite en ramassant un par un les 3 osselets blancs qui restent.

* 2ème tour :

- jeter les 4 osselets blancs par terre
- prendre l'osselet rouge
- lancer l'osselet rouge en l'air et, avant qu'il ne retombe, saisir 2 osselets blancs ensemble, puis rattraper l'osselet rouge, tout en gardant les 2 osselets blancs ramassés dans la main. Le but est de se saisir des osselets blancs par paire. Un truc : on peut, avant de les saisir, regrouper les osselets blancs 2 par 2 pendant que l'osselet rouge est en l'air.

* 3ème tour :

- la même chose mais on doit ramasser 3 osselets blancs à la fois, puis le dernier tout seul.

* 4ème tour :

- la même chose mais on doit ramasser les 4 osselets blancs à la fois.

VARIANTES ET AUTRES FIGURES POSSIBLES :

- la même chose mais sans avoir le droit de déplacer les osselets blancs par terre
- coincer les osselets blancs entre les doigts (1ère phalange) et poser l'osselet rouge sur le dos de la main. Lancer l'osselet rouge et pendant qu'il se trouve en l'air, se débarrasser des osselets blancs. Puis, les ramasser ensuite comme précédemment indiqué.
- la même chose mais avec l'osselet rouge dans la paume de la main.
- la même chose mais avec les osselets blancs au niveau de la seconde phalange.
- encore la même chose mais avec les osselets blancs au bout des doigts.
- la même chose (le tout) avec l'autre main.
- ensuite à chacun d'inventer...

CUISINONS ENSEMBLE...

... PROPOSÉ PAR NADIA, ATELIER PARTAGE
Pour lui écrire : lefoyer.accueil.convivialite@laposte.net

Gratin de blettes



Recette proposée par Michel (bénévole cuisine)

Légume de saison très **peu** caloriques, la blette est riche en **vitamines** et **nutriments** essentiels. Crue ou cuite, elle est une **excellente source** en **vitamines C et A**, en **magnésium** et **potassium**. Les blettes se consomment le plus souvent **cuites**, dans un autocuiseur ou à l'eau bouillante, puis **revenues à la poêle** pour leur donner plus de saveur.

Elles se transforment en **gratins**, en tartes ou en poêlées originales. Vous pouvez également les cuisiner **en soupe** ou **en velouté**, seules ou accompagnées d'autres légumes et de quelques pommes de terre : même principe que le gratin d'épinards pour faire aimer à peu de frais les blettes...

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 bouquet de blettes
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- 1 petit pot de crème épaisse
- 4 gousses d'ail
- 3 pincées de noix de muscade
- 2 œufs
- 1/4 l de lait
- 20 g de beurre
- 50g d'emmental râpé
- sel, poivre

Préparation

1. Laver les blettes, couper le vert mais le garder. Couper en morceaux en enlevant les filaments.
2. Faire cuire les blettes dans de l'eau salée 10 minutes et égoutter. Faire cuire à part les feuilles dans de l'eau salée 5 minutes.
3. Egoutter le vert. Dans une poêle mettre à fondre 20 g de beurre, ajouter l'ail coupé et le vert des blettes.
4. Dans un plat à gratin placer les morceaux de blettes cuites, les feuilles dessus. Arroser du mélange lait, œufs, maïzena, sel, crème fraîche, muscade et poivre. Parsemer avec l'emmental râpé.
5. Pour finir, enfourner 35 minutes pour 200°C thermostat 6-7.

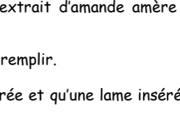
Biscuits : Financiers et Hélénettes

Ces 2 recettes sont complémentaires et peuvent être faites en parallèle. L'une utilise des blancs d'œufs, l'autre les jaunes avec préparation et temps de cuisson rapides ! Vous pourrez aussi conserver ces biscuits dans une boîte hermétique (si vous ne les mangez pas rapidement !).

Les Financiers :

Ingrédients :

- 150 g de sucre en poudre
- 80 g de poudre d'amandes
- 3 blancs d'œufs
- 130 g de beurre
- 50 g de farine
- extrait d'amande amère



Préchauffer votre four à 200° (th 6-7).

Faire fondre le beurre et le laisser refroidir.

Mélanger le sucre, la farine et la poudre d'amandes. Ajouter les blancs d'œufs et l'extrait d'amande amère puis mélanger.

Enfin incorporer le beurre à la préparation. Verser la pâte dans des moules sans trop les remplir.

Faire cuire 15 à 20 minutes. Les financiers sont cuits lorsqu'ils ont une belle couleur dorée et qu'une lame insérée en sort sèche !

Les Hélénettes :

Ingrédients :

- 3 jaunes d'œufs
- 150 g de farine
- 150 g de poudre d'amandes ou de poudre de noisettes.
- 150 g de sucre
- 120 g de beurre

1. Préchauffer le four à 200 °.
2. Faire fondre le beurre et le laisser refroidir.
3. Travailler les jaunes avec le sucre, ajouter le beurre fondu. Incorporer la farine et la poudre d'amandes.
4. Façonner des boules (prendre une cuillère à soupe de pâte environ) et les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé (les espacer).
5. Faire cuire 8 à 10 minutes.

2 ACTIVITÉS POUR LES PLUS JEUNES...

... PROPOSÉES PAR MANON, ANIMATIONS FAMILIALES

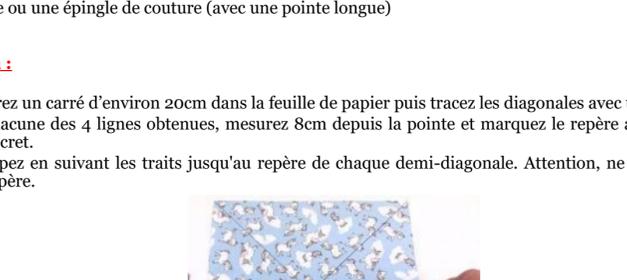
Grenouille articulée à imprimer et à découper

Imprime le dessin sur un papier cartonné de préférence puis découpe chaque partie. Utilise des attaches parisiennes pour assembler les différents éléments.

Astuce : pour l'imprimer, faire un zoom sur la grenouille, puis une capture d'écran qui sera imprimée ...



FABRICATION D'UN MOULIN A VENT



Matériels :

- 1 feuille épaisse
- paire de ciseaux
- 1 jolie paille ou une baguette en bois
- 1 punaise ou une épinglette de couture (avec une pointe longue)
- feutres ou peintures
- gommettes, décorations, autres

Préparation :

- Préparez un carré d'environ 20cm dans la feuille de papier puis tracez les diagonales avec une règle.
- Sur chacune des 4 lignes obtenues, mesurez 8cm depuis la pointe et marquez le repère avec un trait de crayon discret.
- Découpez en suivant les traits jusqu'au repère de chaque demi-diagonale. Attention, ne coupez pas au-delà du repère.



- Percez le centre et les pointes avec la punaise comme sur la photo puis battez les pointes vers le milieu du carré et fixez le tout à la baguette (que vous placerez au dos de la feuille), sans trop serrer pour pouvoir faire tourner le moulin !



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