

«Il faut toujours un hiver pour bercer un printemps.»

Anonyme



Vie Publique et Sociale

TÉLÉTRAVAIL

Suite aux décisions gouvernementales liées au Covid-19, les locaux de l'association sont actuellement fermés et l'équipe MJC est en télétravail mais reste joignable par mail !

Famille : famille@mjcсаumur.com

Vie publique et sociale : animation@mjcсаumur.com

Vie interne : assistante@mjcсаumur.com



AG - FOLLES JOURNÉES

L'actualité ne nous permettant pas d'anticiper la suite des événements, l'Assemblée Générale initialement prévue le 15 Mai est repoussée à une date ultérieure.

Nous ne manquerons pas de vous y convoquer par mail (pensez à vérifier vos spams !) ou courrier.

De plus l'information circulera sur nos réseaux.

Les Folles Journées 2020 prévue du 17 au 24 Juin sont en suspens... plus d'info au fil des semaines.

Pensez à jeter un œil sur le site et nos réseaux sociaux.





Conseils pour se protéger et protéger les autres :

Se laver les mains au minimum une fois par heure.



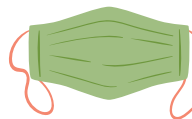
Saluer sans se serrer la main et arrêter les embrassades. Éviter les rassemblements, et limiter les contacts.



Tousser ou éternuer dans son coude.



Porter un masque chirurgical jetable, SI VOUS ÊTES MALADE.



Etat d'urgence sanitaire

«**Les déplacements sont interdits** sauf dans les cas suivants et uniquement à condition d'être munis d'une attestation pour :

- Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés.
- Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité^[1] dans des établissements dont les activités demeurent autorisées.
- Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; soin des patients atteints d'une affection de longue durée.
- Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.
- Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.
- Convocation judiciaire ou administrative.
- Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

[1] Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèce.»

Les gestes utiles et préventifs : en rentrant chez soi.



De retour à la maison, ne touchez à rien tant que vous ne vous êtes pas lavé les mains.



Enlever ses chaussures, les nettoyer si possible et les ranger dans un endroit fermé clos.



Laisser son portefeuille, sac à dos, clés.. dans un carton à l'entrée.



Jeter les gants utilisés à l'extérieur.



Laver les pattes de votre animal, si vous êtes allé le promener ou s'il est sorti dans votre jardin/terrasse.



Nettoyer, désinfecter et/ou laver ce que vous ramenez de l'extérieur avant de ranger.



Enlever ses vêtements de la journée et les mettre à laver.



Désinfecter poignée de portes, téléphone et lunettes.



Se laver les mains ou mieux prendre une douche.

Tutoriel : masque de protection en tissu (norme Afnor)

Le masque présenté ci-après vous permettra de limiter les risques pour vous et pour les autres.

Le port du masque va de pair avec toutes les autres consignes (se laver les mains, les distances de sécurité..).

Il devra être lavé quotidiennement en machine à 60°.

Matériel :

- 1 paire de ciseaux, 1 règle et une craie
- 2 x (20x20cm de tissu en coton)
- 60cm d'élastique ou de cordelette
- 1 machine à coudre / du fil et une aiguille



Étape 1

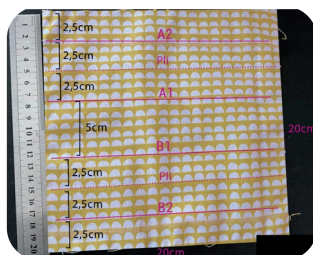
Couper vos deux carrés de tissu coton.

Étape 2

Superposer les envers contre envers et coudre au point droit à 1 cm du bord les 4 côtés.

Étape 3

Faire les marquages sur le tissu du devant (voir patron ci-dessous).



Étape 4

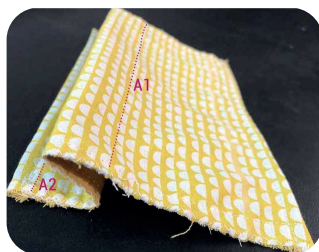
Coudre les ourlets du haut et du bas du masque.

Étape 5

Surfilez au point zig-zag les côtés gauche et droit.

Étape 6

Replier votre tissu comme indiqué sur le patron du masque, de telle façon que A1 recouvre A2 et que B1 superpose B2, épingler et coudre les deux côtés.



Étape 7

Faire les ourlets sur les rebords.

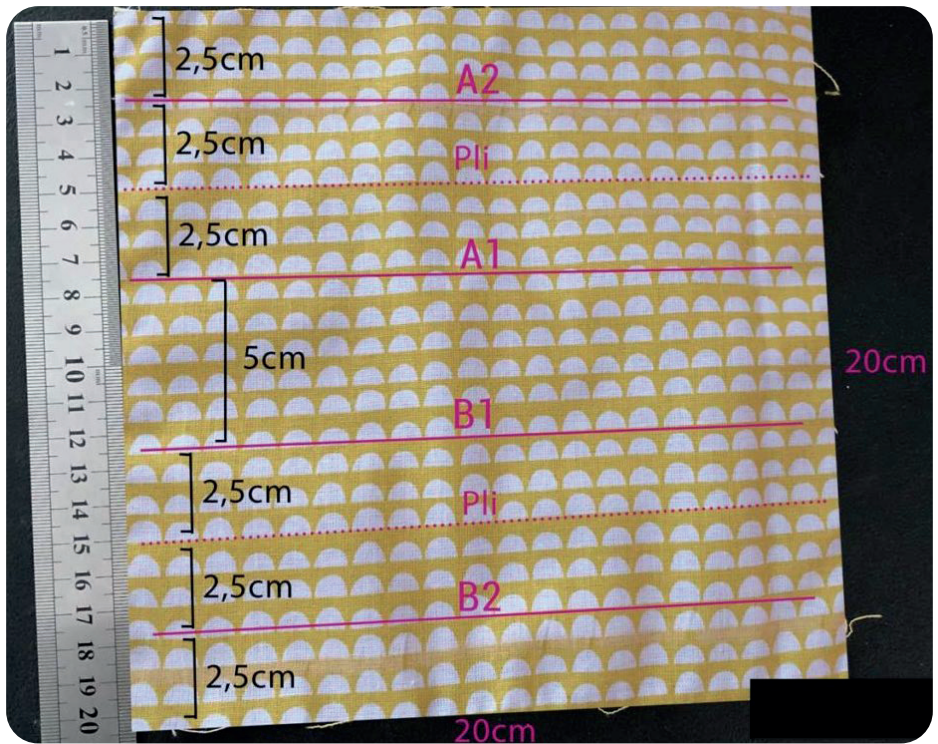
Étape 8

Positionner les élastiques et les coudre.



Étape 9

Laver le masque et respecter les consignes pour le porter.



France : Naissance d'un bébé Takin



Lyon - Dans un parc animalier en Auvergne est né début avril, le premier bébé takin de l'année.

Le Takin est une espèce menacée d'extinction originaire d'Asie.

Il vit dans les montagnes de l'ouest de la Chine ou dans l'Himalaya.

Le takin est considéré comme un animal archaïque, survivant d'une faune disparue, selon le Parc. Cette naissance est donc une heureuse nouvelle pour l'espèce.

Petite recette

Tortillas végétales au guacamole

1. Couper l'avocat en 2, récupérer la chair et l'écraser à la fourchette dans un bol.
2. Y ajouter quelques gouttes de citron et l'ail préalablement haché.
3. Laver et couper les tomates en dés que vous ajoutez également à la préparation
4. Saler, mélanger et réserver au frais.
5. 2min avant le repas, faites chauffer une poêle. Quand celle-ci sera bien chaude, mettez y votre tortillas. 30sec de chaque côté.
6. Sur une tortilla bien chaude étalez le guacamole et les quelques feuilles de salade.
7. Roulez et mangez.

Ingrédients :

- 1 à 2 tomates
- 1 avocat
- 1/2 oignon
- 1/2 ail
- feuilles de salade verte mixte
- 1/2 citron
- 3 à 4 pincées de sel
- 2 tortillas (galettes de blé ou de maïs)



Prix : Gratuit.

Numéro : 8.

N°ISSN : En cours d'acquisition.

Édition et impression : La Maison des Jeunes et de la Culture, place Verdun, 49400 SAUMUR.

Dépôt légal : À parution.

Directeur de publication : Joël Nau, président.

Mis en forme par : Laure Tiarui, animatrice socioculturelle (multimedia/communication).

A collaboré à ce numéro : Denis Vercellino et Pierre-Alexandre Gagnant

Crédits photos : Freepik / AFP / MJC Saumur.

