



Le Lien n°1

Spécial confinement



SOMMAIRE :

- On cuisine!
- Astuces à partager
- Se protéger et satisfaire ses besoins vitaux
- Aide alimentaire, bénévolat et numéros d'urgences.

Avril 2020

PLUS QUE JAMAIS...

Nous vivons tous une période d'inquiétudes, de bouleversements dans nos vies personnelles et professionnelles.

Par le biais de ce journal, l'association propose de garder un lien entre nous pour échanger sur nos expériences, partager des

activités, communiquer les « bons tuyaux » ou tout simplement apporter une écoute attentive à vos idées et vos besoins pour s'entraider les uns et les autres.

Ce journal vous appartient et sa parution sera rythmée par votre participation, alors, n'hésitez pas à nous adresser vos messages et astuces à graindesel01@gmail.com.

En effet, le lien est plus que jamais important!



LE LIEN !

 Le prolongement du confinement peut avoir un impact encore plus problématique pour certains d'entre nous. Aussi, nous allons mettre en place un lien téléphonique.

Grain de sel est
à vos côtés!

En plus des réseaux des proximité et de voisinage que nous vous encourageons à développer.

Document réalisé par l'équipe de bénévoles de l'Espace de Vie Sociale.

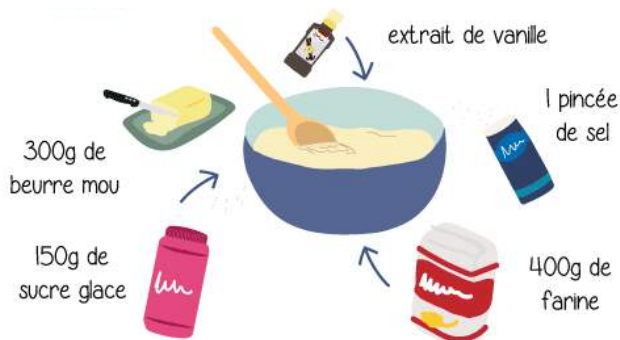
Espace de Vie Sociale Grain de Sel - 111 rue Jean Marie Vianney - 01480 Ars sur Formans / Téléphone 06 04 02 85 43

Graindesel01@gmail.com

<http://www.graindesel01.fr/>

<https://www.facebook.com/GrainDeSel01480/>

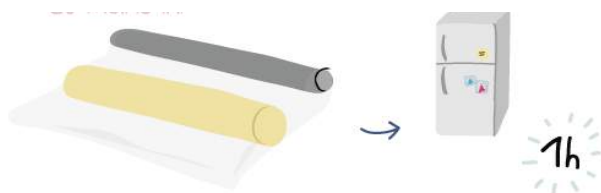
- 1 Mélangez le sucre glace, le beurre, la vanille et une pincée de sel. Petit à petit, ajoutez la farine.



- 2 Isolez 1/4 de la pâte. Ajoutez un peu de poudre de cacao, couvrez et mettez là au frais.



- 3 Avec le reste de la pâte, faites un rouleau d'environ 5 cm de diamètre. Enroulez le dans un film alimentaire et mettez-le au frais pendant au moins 1h.



La pâte à modeler maison

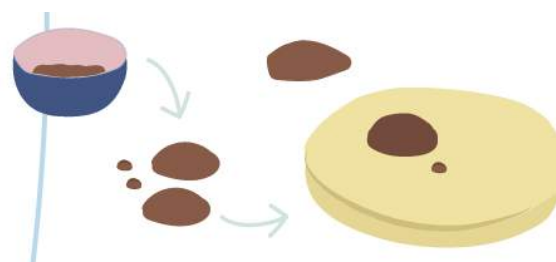
1 verre d'eau
1 verre de sel
2 verres de farine
1 verre de maïzena
du colorant alimentaire
4 cuillères à soupe d'huile
on mélange bien et voici une pâte à modeler naturelle !



- 4 Pour former la tête du panda, coupez le rouleau de pâte blanche en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur et aplatissez les ronds.



- 5 Reprenez votre boule de pâte marron et détaillez des boules d'environ 1 cm pour les oreilles, des plus petites pour les yeux et une toute petite pour le nez. Assemblez le tout sur la tête du panda.



- 6 Faites cuire le tout pendant 7 min au four préchauffé à 170°C. Arrêtez la cuisson si les gâteaux commencent à être dorés.



Et n'oubliez pas de nous envoyer la photo de votre plus joli pandas avant de le déguster!

Pleins d'autres recettes et d'activités sur:
<https://www.c-monetiquette.fr/>

Le riz créole d' Alice

Habitante d'Ars

Les ingrédients:

- 200 g de riz
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 1 oignon
- 50 cl d'eau
- 1 bouillon cube
- Sel poivre
- 1 cuillère à soupe de curcuma ou de safran



La recette:

1. Faites chauffer l'huile puis faites-y revenir les oignons quelques instants.
 2. Ajoutez le riz et le curcuma.
 3. Laissez roussir pendant 2 min tout en remuant.
 4. Mouillez avec 50 cl d'eau bouillante.
 5. Salez et poivrez.
- Faites cuire environ 20



Bonne dégustation!

Astuces « anti-pétage de plombs »

Vivre tous ensemble 24h/24, a fortiori avec des enfants en bas âge, en travaillant et avec le stress de tomber malade peut devenir très éprouvant pour les nerfs. Si vous sentez que la communication bienveillante (calme, règles claires, dé-

briefing réguliers) ne suffit plus à contenir les enfants ou votre irritabilité,

prenez le relais à votre conjoint et isolez-vous pour retrouver de l'énergie avec des choses simples : jogging, bain chaud, séance de méditation, apéro avec les copains sur Visio conférence...

Partagez vos astuces!



Comment occuper ses enfants à la maison grâce aux contenus géniaux que l'on peut trouver sur le Net ?

La réponse sur le site:

<https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>

Liste collaborative pour les grands aussi!



Yoga en famille
Pensez-y!

Films d'animations et courts métrages pour le jeune public.

Choix d'enseignants de l'école primaire à dimension éducative ...

<https://www.films-pour-enfants.com/tous-les-films-pour-enfants.html>



Concours de dessins

Nous vous proposons de transmettre à nos aînés vos dessins par le biais

de l'association VAL HORIZON

N'oubliez pas de mettre votre prénom et votre âge sur le dessin avec la référence

«EVS Grain de Sel»

avant de l'envoyer à

graindesel01@gmail.com

Se protéger



Couturiers et couturières!

Si vous souhaitez confectionner des masques, vous pouvez utiliser le

TUTO en lien ci-dessous.

https://www.coutureconnectee.com/wp-content/uploads/2020/03/tuto_masque_chu_grenoble.pdf

Pensez à vos proches et vos voisins!



Satisfaire ses besoins vitaux

Se nourrir reste un besoin vital. Les producteurs locaux ne sont pas toujours accessibles à tous.

Des épiceries solidaires et des associations se mobilisent pour fournir de l'aide alimentaire.

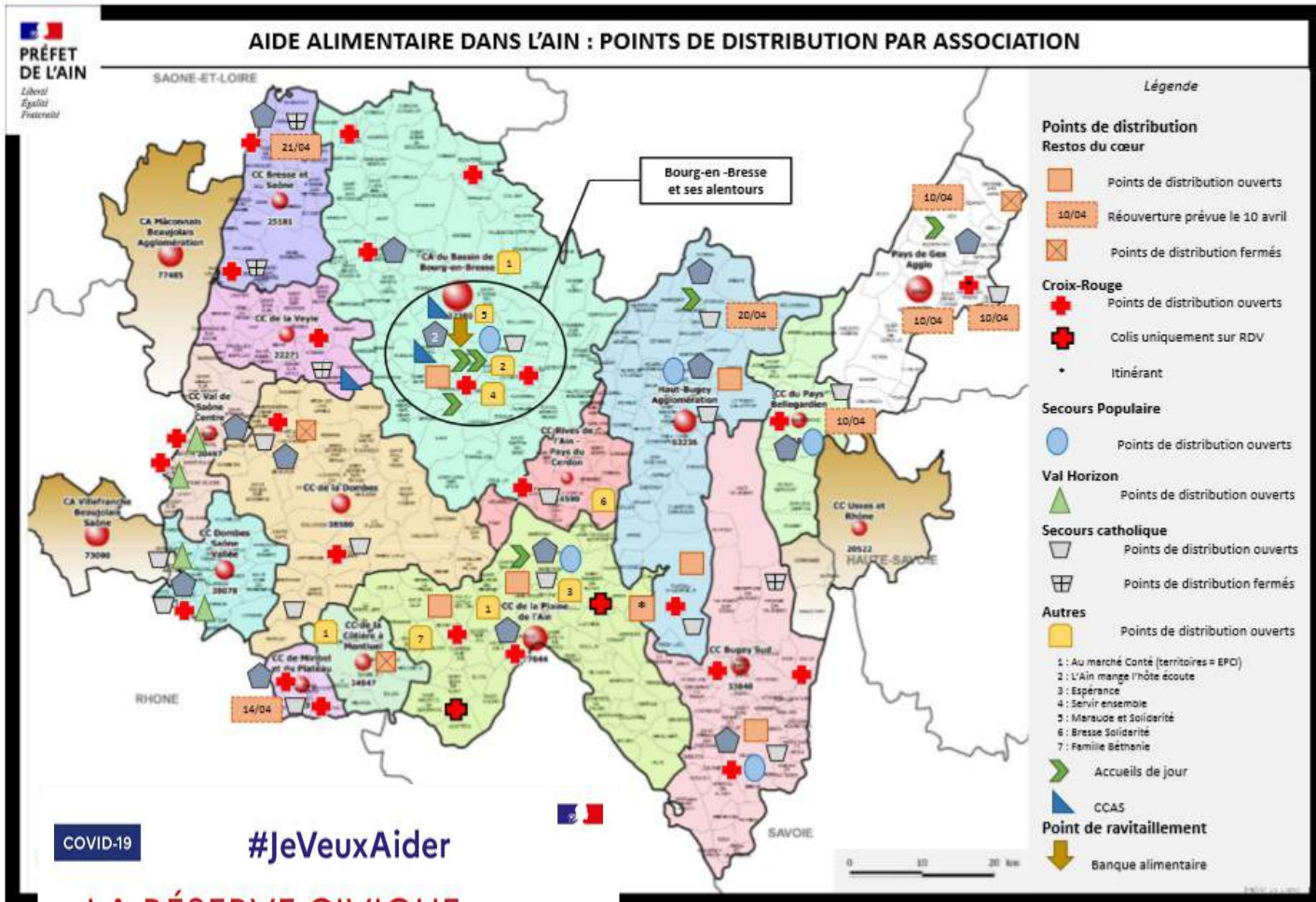
Pour faire face aux difficultés l'assistante sociale et le C.C.A.S. de votre mairie sont vos

interlocuteurs privilégiés et nous pouvons vous aider dans vos démarches y compris pour l'accès aux soins.



N'hésitez pas à nous contacter ou vous renseigner auprès des centres départementaux de solidarité (cf numéros

d'urgences ci-après).



LA RÉSERVE CIVIQUE SUR 4 MISSIONS VITALES

1. Aide alimentaire et d'urgence
2. Garde exceptionnelle d'enfants
3. Lien avec les personnes fragiles isolées
4. Solidarité de proximité

Sous le label

Sci c'est l'Ain « solidaire »

Alfa 3A, la Banque alimentaire, la Cimade, la Croix rouge, Emmaüs, JRS Welcome, le Secours catholique, le Secours populaire, les Restos du cœur, Tremplin, unissent leurs forces vives et leurs équipes de bénévoles pour des actions coordonnées au service des personnes les plus précaires et les plus fragiles en ce temps de pandémie.

Vous souhaitez aider à titre bénévole:

<https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/>

Numéros de téléphone pour les situations d'urgences

Pour les situations urgentes, des services sociaux d'astreinte du CD01 sont mis en place.

Contactez les Centres départementaux de la solidarité

CDS Trévoux: 04.74.00.48.23
(Habitants d'Ars sur Formans, Misérioux, Rancé, Savigneux, Villeneuve)

CDS Saint Didier sur Chalaronne:
04.74.04.04.09 (Habitants de Chaleins)

Pour joindre la **Maison départementale des personnes handicapés (MDPH):**
Par téléphone: 04 74 32 33 81
En ligne: formulaire MDPH j'écoute sur le site internet: ain.fr
Mail mdph@ain.fr