



# Strépinia'com

n°21

20 mars 2020

## Edito

L'heure est à un maximum de solidarité. En respectant les consignes gouvernementale nous devons nous organiser pour aider les personnes vulnérables.

Nous ne pouvons bouger que pour les achats de première nécessité dans des établissements autorisés, recopiez ce lien si besoin : <https://www.legifrance.gouv.fr/eli/arrete/2020/3/15/SSAS2007753A/jo/texte>

Cet hors série est totalement dédié à cela.

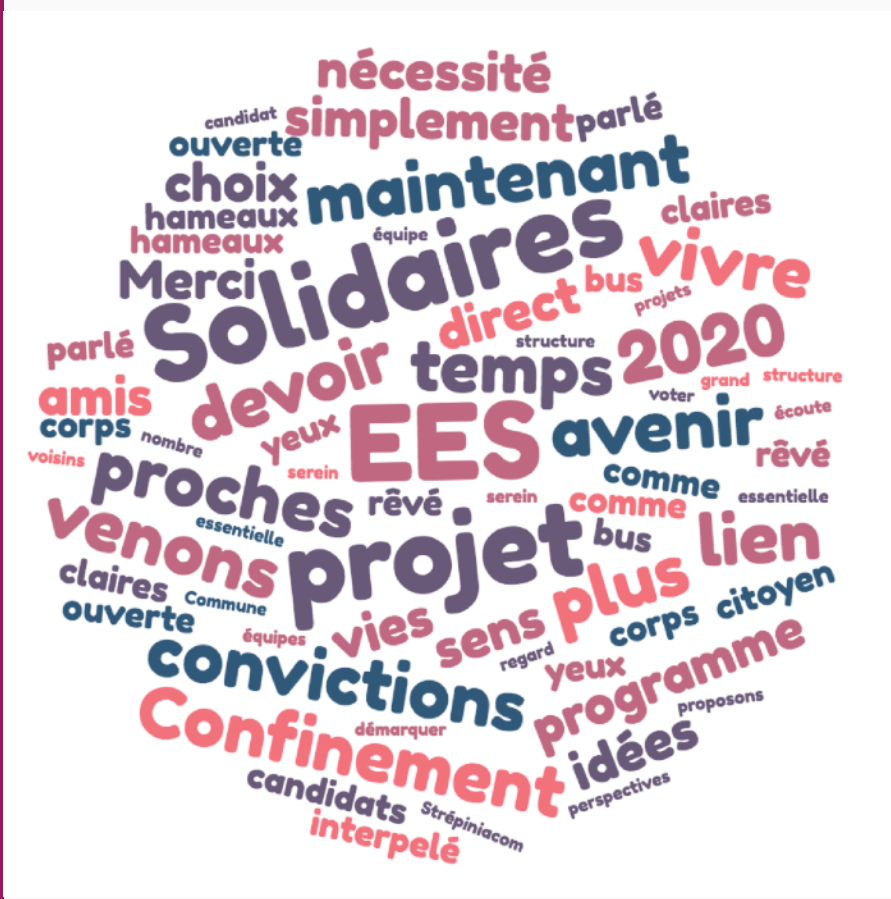
En deuxième page nous avons fait la liste des bénévoles de notre association qui peuvent aider ceux qui ne doivent pas sortir pour leur propre santé. Vous pouvez vous joindre à ces bénévoles et ainsi former cette chaîne utile, raisonnable et solidaire. L'idéal étant de faire ses propres courses en insérant celles des personnes vulnérables qui nous contacteront.

En troisième page vous retrouverez tous les commerces d'Etréchy ou proches d'Etréchy qui peuvent répondre à nos besoins de première nécessité.

Vous l'avez compris ce hors série veut amorcer une chaîne de solidarité locale. Il ne tient qu'à chacun d'entre nous pour qu'elle s'enrichisse en prenant de grandes précautions pour ne pas propager ce fléau qu'est ce virus Covid19. Ainsi, avec vous, au fil des jours, nous actualiserons et compléterons la liste initiale des pages centrales de ce hors-série sur nos supports numériques.

Fanny MEZAGUER

Numéro spécial :  
La Solidarité



## Liste des bénévoles proches de chez vous :

Noms et Prénoms	Adresse	N° de téléphone
MEZAGUER Fanny	13, rue Claude Debussy	06 78 28 98 38
SKRZYPCZYK Géry	10, rue de la butte St Martin	07 88 53 48 85
REBIERE Annie	Boulevard de la gare	06 71 37 98 66
DESSAPT Sylvain	27, route de Vaucelas	06 07 95 94 87
LECOCQ Roger	8, Rue Caroline Berchère	06 30 93 07 78
LE COCQ Véronique	14, Bd des lavandières	06 89 55 24 82
DAMON Catherine	11, rue du sire de Brisset	01 60 80 57 73

## Processus simple :

Contactez uniquement le bénévole de cette liste . Lui seul vous donnera les garanties de notre association.

Convenez de l'achat . Il se déplace avec le formulaire à votre adresse , vous avancez l'argent en liquide

Il réalise votre achat et le sien (objet de son déplacement) vous restitue le solde de vos courses.

Vous faites vos remarques sur notre page Facebook pour améliorer ce processus.  
<https://www.facebook.com/etrechyensembleetsolidaires/>

1

2

3

4

**Magasins de 1ère nécessité :**

Merci de bien vouloir compléter cette liste (en nous appelant au 07.82.80.66.13)

<b>Magasin</b>	<b>Produits de nécessité</b>	<b>N° de téléphone</b>	<b>Adresse pour attestation déplacement</b>	<b>Se déplace oui / non/ à documenter</b>
Boucherie TROGNON (Etréchy)	Viandes, volailles	01 60 80 30 50	Grande Rue	OUI
Boucherie du centre (Etréchy)	Viandes, volailles	01 60 80 30 48	Grande Rue	À documenter
Les cocottes (Chauffour)	Oeufs, pommes de terre, des terrines, des pâtes et de la farine	06 44 80 86 42	Grande Rue	À documenter
Kilo (Etréchy)	Pain	01 60 80 21 05	Rue Jean Moulin	À documenter
Le potager d'Olivier (Mesnil)	Légumes et fruits, boeuf, volailles	06 88 70 73 87	Entre Orveau et Mesnil	Non, mais il existe un colis de 1ere nécessité.
Ferme des tourelles	Légumes de saison	01 60 82 05 92	Boissy sous St yon	Mme Damon se déplacerait

## Culture virtuelle :

**1) VOD gratuites :** (De notre ami Guillaume Bodin que plusieurs de EES ont soutenus pour son film "Zero Phyto 100% Bio"

**Découvrez son nouveau documentaire "LA CLEF DES TERROIRS - RETOUR AUX SOURCES"**

<https://www.dahu.store/fr/?idU=1>

**2) Découvertes musicales et téléchargement gratuit (Bon plan)**

Découvrez les productions LE FAIR (Association créée en 1989 à la demande du Ministère chargé de la Culture, le fair est aujourd'hui le premier dispositif de soutien au démarrage de carrière et de professionnalisation en musiques actuelles.)

<https://lefair.org/>

<https://lefair.org/nos-selections/>

**3) Vidéo d'extraits de pièces de théâtre qui passent à Paris:**

<https://www.theatresparisiensassocies.com/video-theatre>

**4) Visite Virtuelle :**

Aujourd'hui : une jolie cave dans une belle campagne des Pyrénées-Atlantiques.

<https://www.cave-irouleguy.com/fr/page/visite-virtuelle>

## Recettes utiles :

**Si besoin de lessive sans se déplacer :**

- 100g de feuilles de lierre grim pant qu'on hachera grossièrement (ne pas arracher la racine, le lierre n'est pas un parasite, au contraire, il protège l'arbre du chaud et du froid, lui procure un bon compost au pied, et protège 200 espèces d'oiseaux et d'insectes, ses fleurs de novembre nourrissent les insectes et ses graines d'hiver nourrissent les oiseaux (35% de gras))

- 1 litre d'eau faire bouillir 10min

Laisser ensuite macérer 24h

Filter

C'est prêt : 100ml/machine – vous pourrez ajouter un peu de vinaigre pour adoucissant et quelques gouttes d'huiles essentielles

**Contre la moisissure :**

Ce dont vous avez besoin

- 100 ml de vinaigre de cidre

- 100 ml d'eau

- 10 ml d'eau oxygénée à 20 volumes

- le jus d'un citron

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

- flacon spray

Comment faire

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol.

2. Mélangez bien avec une cuillère.

3. Versez-les dans le vaporisateur.

4. Aérez bien la pièce avant de commencer la pulvérisation

5. Pulvérisez le mélange sur les zones touchées pour les recouvrir entièrement.

6. Laisser agir pendant 4 heures minimum.

7. Ensuite, frottez avec un chiffon pour éliminer les résidus de mois.

*Vous appréciez notre journal, vous pouvez contribuer à nos actions, nos réflexions en adhérant à :  
Etréchy Ensemble et Solidaires : 10, rue de la butte St Martin - 91580 Etréchy*

**NOM :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_

**Adresse :** \_\_\_\_\_

**Tél :** \_\_\_\_\_ **Mail :** \_\_\_\_\_

**Date :** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Adhésion** membre de l'association (20€)

**Soutien** à l'association de \_\_\_\_\_ €