



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.

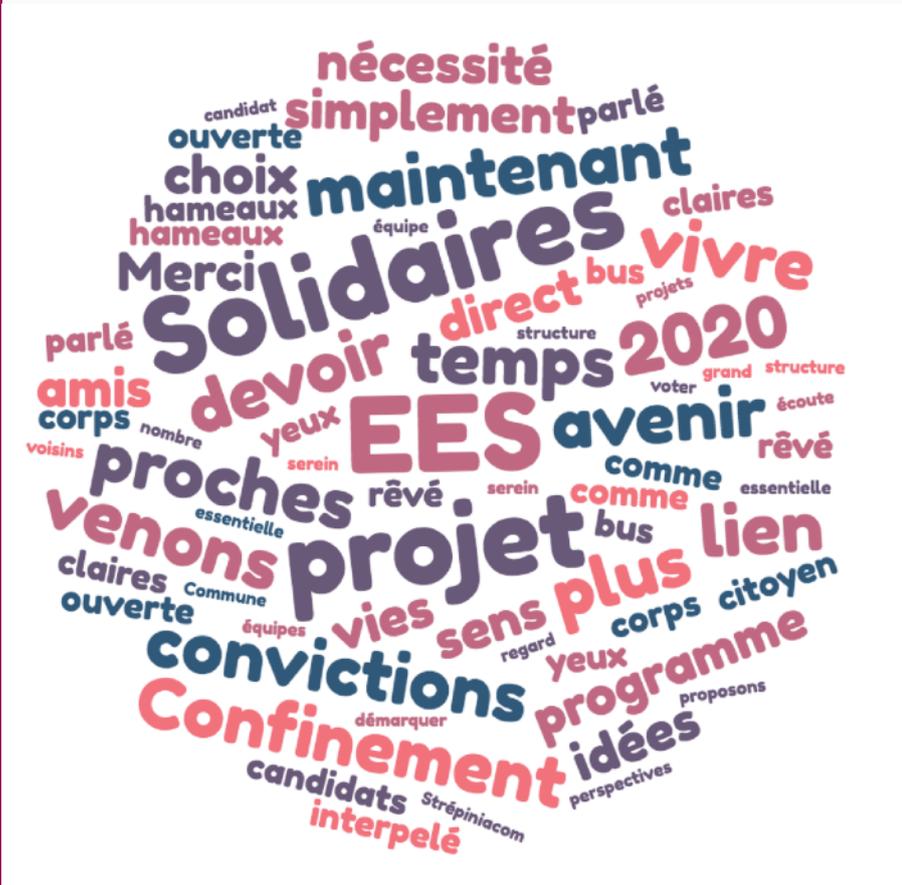
En deuxième page nous avons fait la liste des bénévoles de notre association qui peuvent aider ceux qui ne doivent pas sortir pour leur propre santé. Vous pouvez vous joindre à ces bénévoles et ainsi former cette chaîne utile, raisonnable et solidaire. L'idéal étant de faire ses propres courses en insérant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



Strépinia'com Trimestriel - Tirages : 3500 exemplaires - Gratuit

Etréchy Ensemble et Solidaires : 10, rue de la butte St Martin - 91580 Etréchy
Directrice de la publication : Fanny MEZAGUER Rédacteur en chef : Roger LECOCCQ
Rédaction/Photos : adhérents d' Etréchy Ensemble et Solidaires - 07.82.80.66.13
Internet : www.etréchyensembleetsolidaires.fr
E-mail : etréchyensembleetsolidaires@gmail.com
Imprimerie : Document en ligne

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 grimant 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 _____ €