



Strépinia'com

n°21

3 avril 2020

Bonjour

En ces temps difficiles où nous prônons le chacun chez soi plutôt que le chacun pour soi, faire un don est un acte d'altruisme. Valeur, ô combien humaine.

Notre Association a été sollicitée, il y a peu, par la Protection civile, une autre association (au niveau départemental) et nous avons décidé de leur faire un don.

Il est assez difficile de savoir où donner, combien donner, à qui donner et que donner. Certains s'orienteront vers d'autres structures, s'intéresseront à d'autres modes de dons comme l'assistance aux personnes fragiles. C'est à vous de choisir, si vous le pouvez.

Nous avons privilégié ces bénévoles qui sont venus vers nous et avons choisi de leur envoyer une somme significative, parce qu'en faisant don de leur temps, ils doivent pouvoir être aidés dans la gestion courante de leurs déplacements, dans le café qu'ils peuvent prendre pour se reconforter, sans qu'ils aient à s'en soucier.

Toute aide, quelle qu'elle soit, du moment qu'elle s'accomplit dans le respect des règles du confinement, révèle ce qui a de meilleur en nous.

Même confinés, pensons à aider.

Fanny MEZAGUER

Numéro spécial :

La Solidarité



Strépinia'com Virtuel

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

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 (adéquat) 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)

Magasin	Produits de nécessité	N° de téléphone	Adresse pour attestation déplacement	Se déplace oui / non/ à documenter
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	Non, mais il y a un distributeur automatique
Kilo (Etréchy)	Pain	01 60 80 21 05	Rue Jean Moulin	À documenter
Leroy (Etréchy)	Pain	01 60 82 61 47	Grande Rue	OUI
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 déplacera
Pharmacie centrale	Médicaments	01 60 80 30 06	Grande Rue	OUI
Pharmacie des lavandières	Médicaments	01 60 80 40 82	Bd des lavandières	OUI

Magasin	Produits de nécessité	N° de téléphone	Adresse pour attestation déplacement	Se déplace oui / non/ à documenter
Ferme des Sueurs (Val St Germain) : pour ceux qui sont proches...	Volaille	06 73 09 31 63	Route des sueurs	https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfUzAHEN4t2nV_kAQMaeyTyi7RTSbpT0i8pN8VCRP2WkeXniA/viewform?vc=0&c=0&w=1
Viva by Casino	Superette	01 69 92 29 07	Grande Rue	À documenter
Au jardin de ville sauvage	Légumes, viande	06 85 68 76 77	Val de marne	OUI si commande >30€

Culture virtuelle :

Merci Sylvain

Des revues pour enfants en accès libre Biscoto et bricolages :

https://drive.google.com/drive/folders/170k1N3jw-Bh6AiYG7j2WmesgQAL_FqQC?fbclid=IwAR1hWNYH1ycvR9QLzleEjauchHU1-mGa85IB7BLlvXIO46HYKBh-9R1C0WRo

Des activités :

<https://drive.google.com/drive/folders/1CW9-NK1fxlyy2RhX-8qFeUeeTuTRcoS0?fbclid=IwAR1hWNYH1ycvR9QLzleEjauchHU1-mGa85IB7BLlvXIO46HYKBh-9R1C0WRo>

- **Pour les 3 - 7 ans :** dans un moteur de recherche, tapez "dessin facile + le nom de leur animal, personnage, objet préféré". Dessinez à partir du modèle (en expliquant que vous, c'est plus moderne) et ensuite, coloriage ! Durée possible : 20 à 30 minutes
- **Pour les plus grands, les articles sur le Coronavirus du Petit Quotidien sont accessibles ici :**
<https://lepetitquotidien.playbacpresse.fr/article-gratuit/retrouve-ici-les-principaux->
- Idée après la lecture : faire son propre journal du confinement avec interview (de vous résultat), recette des pâtes à la sauce tomate et mots fléchés.
- **Des fiches "Exposés" en ligne** (La mythologie, la préhistoire, le Moyen- Age....) : <https://lepetitquotidien.playbacpresse.fr/exposes/lepq>
- **Activités pour enfants jusqu'à 14 ans : (PDF gratuits)** <https://papapositive.fr/pdf-gratuit-faites-le-plein-dactivites-manuelles-pour-les-enfants/?fbclid=IwAR31Hzw9mUCjP2Uen0FiilWoJkwbdUk1LEL2lmkiFQd7HkvfXTEXJZPm9g8M>

Lien spécial handicap :

Merci à Mme GRAUWET qui nous transmet un lien pour les jeunes concernés par le handicap

<https://padlet.com/lgrauwet94/63xm397wfbph>

vous pouvez recopier ce lien sur votre PC

padlet INSCRIPTION

Lucile Grauwet • 3 heures

POSITIVE ATTITUDE
Des idées pour le mieux être en confinement

Report déclaration d'impôts
Service-Public

Les MOOCS: pour préparer ses candidatures.
emploi Store
HandiMOOC à découvrir sur l'emploi store

Les collections des musées à découvrir de chez vous.
Coronavirus : les collections des musées à ...
Alors que les Parisiens et Franciliens sont in...
sortiraparis

UN NUMERO VERT POUR JOINDRE LA MDPH

VERSEMENT DE VOS PRESTATIONS

Médit
Un bor recent

Recettes utiles :

De la lessive sans se déplacer :

- 100g de feuilles de lierre grimpant 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.

La minute d'humour :

Un homme, se promenant à côté de l'enceinte d'un Hôpital Psychiatrique entend plusieurs personnes dire :

- 33, 33, 33, 33, 33, 33, 33, ... Intrigué, il colle l'oreille contre le mur et toujours :

- 33, 33, 33, 33, 33, 33, 33, ... Il aperçoit un petit trou dans la palissade et décide de regarder ce qu'il se passe. Il s'approche et alors qu'il satisfait sa curiosité, un doigt se tend de l'autre côté et s'enfonce dans son oeil.

Il recule précipitamment, fou de douleur et entend :

- 34, 34, 34, 34, 34, 34, 34, ...



Des journalistes partent faire un reportage à Jerusalem. Ils filment un peu partout et arrivent au Mur des Lamentations. Après avoir interrogé les gens alentour, ils se dirigent vers un vieil homme qui a prié longuement...

- Bonsoir Monsieur, vous venez souvent prier au Mur des Lamentations ?

- Oui Messieurs, je viens ici tous les soirs depuis plus de 40 ans.

- Et pour quoi priez-vous ?

- Je prie pour tout : pour la fin de la guerre dans le monde, pour que la famine cesse, pour endiguer les maladies, la misère, la malnutrition...

- Vous priez vraiment pour tout cela ?

- Et bien plus encore... je prie pour la préservation de la planète, je prie pour ma famille, je prie pour mes amis, je prie pour l'humanité, je prie pour qu'on trouve une solution aux problèmes humains, à la pollution, aux maladies...

- Et qu'est-ce que cette prière vous apporte ?

- Peu de choses... j'ai l'impression de parler à un mur



Au paradis, deux femmes discutent.

- Pourquoi êtes-vous morte ?

- Hé bien, quand je suis rentrée chez moi, j'ai eu la certitude que mon mari me trompait. Donc j'ai couru jusqu'à notre salle de bain. Personne. J'ai dévalé l'escalier pour aller dans notre chambre. Personne. Ensuite, je suis arrivée, essoufflée, dans le salon. Personne. Et en allant, haletante, jusqu'à la cave, j'ai eu une crise cardiaque.

- Et l'autre lui répond : Si vous aviez ouvert votre congélateur dès le début, nous serions vivantes toutes les deux.

Le jeu des poissons volants / jeu d'intérieur

2 joueurs / 1 table de salle à manger

Dessiner et découper 2 formes de poissons pas trop gros en papier pas trop épais

Matérialiser une ligne au milieu de la table

Placer un poisson à chaque bout de la table et chaque joueur doit souffler sur le poisson pour le faire avancer :

le gagnant est celui qui dépasse la ligne le premier



astuce : il ne faut pas souffler directement sur le poisson, mais plutôt sous la nageoire caudal, qu'on peut légèrement recourber c'est assez drôle de voir même les adultes s'époumoner !



les mendiants

spectateurs assis par terre en rond

quelques mendiants aveugles (yeux bandés)

reçoivent une sébile (un pot de yaourt)

et en se déplaçant à 4 pattes, doivent ramasser des bonbons enveloppés répandus à terre

un seul bonbon suffit pour arrêter de jouer

les spectateurs peuvent aide, mais attention : les mendiants ne voient rien !



l'âne à ferrer

spectateurs assis par terre en rond prêtent des chaussures

on dispose des chaises au milieu

quelques joueurs aveugles (yeux bandés) doivent trouver une chaussure après l'autre pour la placer sous le pied d'une chaise

il faut chaque fois retrouver sa chaise pour placer la prochaine chaussure,

sinon on avantage un autre concurrent



*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 _____ €