
L'HEBDO DES A.C.T.

Le journal du confinement des Appartements de Coordination
Thérapeutique de Châteauroux

Mardi 05 mai 2020

Vol. 3

Dans ce numéro

Une recette facile à faire à petit
prix !

Des petits jeux pour occuper les
journées

Des exercices pour soulager son
dos

Le défi de la semaine : fabriquez
votre grenouille

La parole est à vous !

Informations sur le service

Rappels importants

"Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant à un but commun : l'épanouissement de chacun dans le respect des différences"

Françoise DOLTO

Pédiatre et psychanalyste française (1908-1988)



Solidarité
Accueil



UNE RECETTE FACILE À FAIRE À PETIT PRIX !

Gâteau fondant aux pommes à la poêle (pour 4 personnes)

	2 ou 3 pommes	1/ Laver, éplucher les pommes puis coupez-les en lamelles
	1 verre de lait	2/ Faîtes fondre un peu de beurre dans une poêle et lorsqu'elle est bien chaude, ajoutez les morceaux de pommes et saupoudrer de de deux cuillères à soupe de sucre. Faire cuire les pommes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées
	1/2 verre de farine	3/ Mélanger la farine, le sucre et la levure. Ajouter les œufs, le lait et mélanger bien votre pâte en éliminant tous les grumeaux
	1/2 verre de sucre	4/ Verser la pâte sur les pommes et couvrir la poêle avec un couvercle. Laisser cuire à feu doux 15 minutes environ
	2 oeufs	5/ Faire glisser le gâteau dans une assiette et le retourner dans la poêle pour faire cuire l'autre côté pendant 5 minutes environ
	2 noisettes de beurre	6/ Servez votre gâteau sur un plat. A déguster tiède...Bon appétit !
	1 cuillère à café de levure	

DES PETITS JEUX POUR OCCUPER LES JOURNÉES

Trouvez le mot mystère avec les lettres restantes

3

T	I	H	I	B	O	U	T	I	Q	U	E	E	N
I	J	L	E	X	C	E	S	A	L	E	E	L	I
D	N	O	I	T	A	T	S	P	O	H	S	I	B
U	C	O	R	M	E	A	U	N	M	C	S	O	R
A	P	O	E	S	I	E	T	O	R	N	I	V	O
E	D	C	L	V	C	S	A	I	O	A	A	T	C
T	E	L	B	Z	H	A	H	T	F	R	R	N	U
A	M	E	A	S	A	C	C	C	I	B	G	E	L
H	E	D	H	U	U	O	A	A	O	E	S	L	T
C	N	R	B	L	S	R	N	R	O	A	A	A	U
H	T	U	A	U	S	T	D	T	I	T	L	T	R
E	R	S	R	M	E	E	L	S	A	U	I	N	E
N	S	B	O	U	E	M	I	B	S	N	L	E	O
E	T	A	N	T	M	E	N	A	C	E	K	M	R

SPÉCIALITÉ ATHLÉTIQUE (7 lettres)

- ABSTRACTION
- ABSURDE
- ACHAT
- AUBURN
- AUDIT
- BARON
- BISHOP
- BORDÉE
- BOUTIQUE
- BRANCHE
- CACAOIER
- CHÂTEAU
- CHAUSSÉE
- CHÈNE
- COLZA
- CORBIN
- CULASSE
- CULTURE
- DELCO
- DÉMENT
- EXCÈS
- FORMOL
- GRAISSE
- HÂBLERIE
- HIBOU
- LILAS
- MENACE
- MENTAL
- MÉTRO
- ORMEAU
- POÉSIE
- SAISIE
- SIMILI
- STATION
- TALENT
- TALUS
- TANK
- TUMULUS
- VARIANTE
- VOILE

4

S	K	U	A	E	T	N	I	L	E	T	R	O	M
E	E	L	A	T	N	E	M	R	M	P	V	N	E
K	E	T	E	R	N	O	V	P	O	O	O	P	R
O	U	I	U	A	A	U	L	S	O	I	T	A	U
A	T	M	A	C	E	C	T	L	S	U	B	I	L
R	R	A	E	O	T	E	C	A	I	D	L	R	F
A	O	T	N	D	R	P	V	O	O	V	L	I	N
K	T	U	N	C	A	E	R	M	R	O	A	E	E
E	N	M	A	R	N	U	E	P	H	D	Z	P	T
N	O	S	V	I	E	N	R	O	A	A	T	I	T
D	T	I	T	D	R	A	K	K	A	R	E	Q	O
O	S	U	O	S	C	R	I	P	T	I	U	U	L
L	O	R	S	R	U	O	M	A	L	G	Q	R	F
R	B	R	E	A	K	S	A	U	V	A	G	E	E

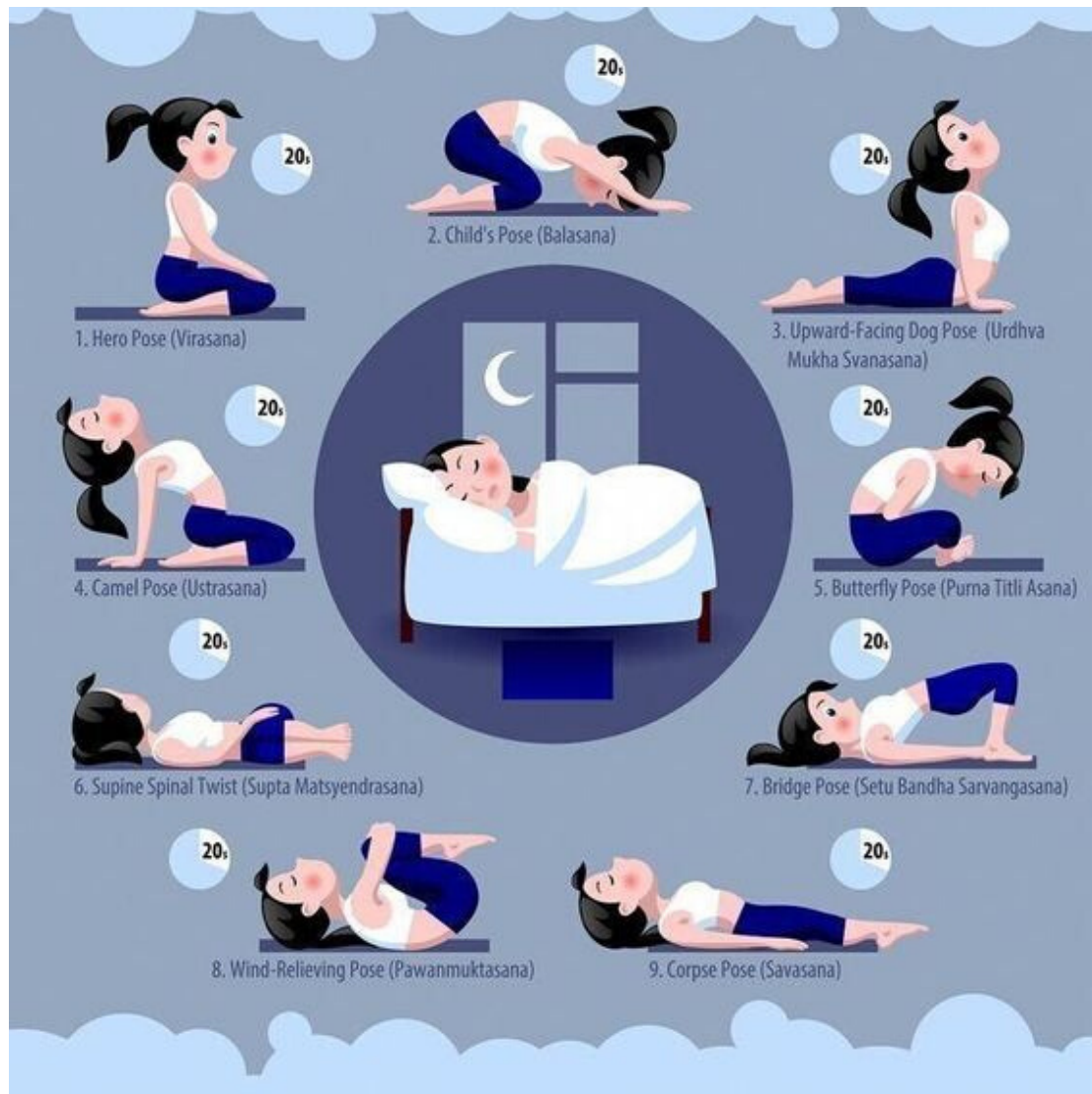
QUE DE CHOIX ! (8 lettres)

- ABDOMEN
- ACCORD
- BOSTON
- BREAK
- BRODEUR
- CARTE
- DRAKKAR
- ENFLURE
- ÉVASION
- FLOTTE
- GLAMOUR
- KARAOKE
- KENDO
- KOHOL
- LINTEAU
- MENTAL
- MORTEL
- MOTIF
- ŒUVRE
- PAIRIE
- PARURE
- PARVIS
- PAVILLON
- PIQÛRE
- POSTER
- POULIE
- QUETZAL
- ROUTINE
- RUADE
- SACRET
- SAUVAGE
- SCRIPT
- SKUA
- TORTUE
- ULTIMATUM
- VANNEAU

Reliez les points dans l'ordre croissant et découvrez le tableau
d'un artiste célèbre...



DES EXERCICES POUR SOULAGER SON DOS



Pensez à boire de l'eau

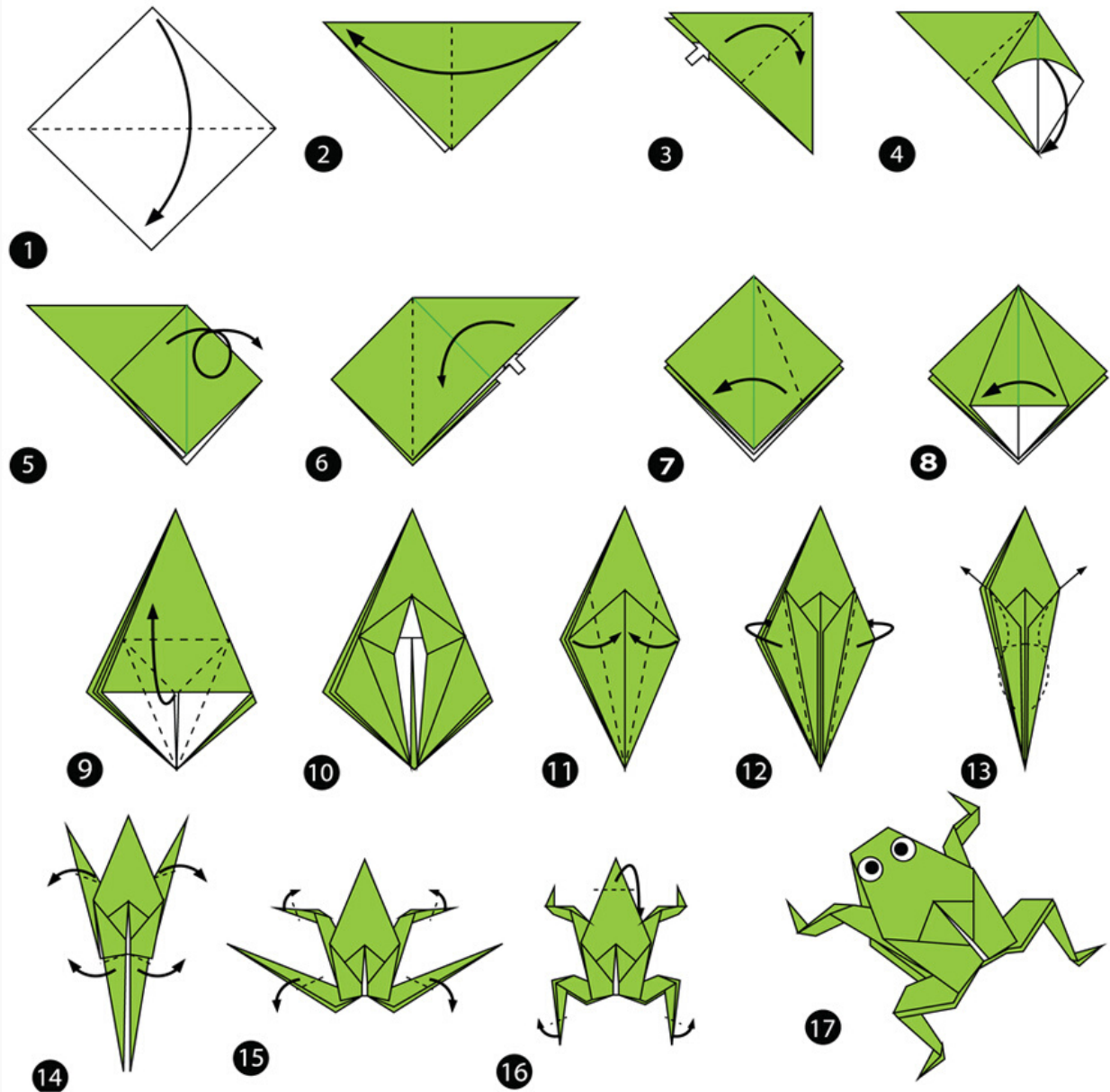
L'eau est vitale, elle est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

Buvez de l'eau tout au long de votre journée par petites gorgées.

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire de l'eau. La sensation de soif intervient lorsque vous êtes déjà déshydraté.

LE DÉFI DE LA SEMAINE : FABRIQUEZ VOTRE GRENOUILLE !

ORIGAMI GRENOUILLE



Découpez le carré Vert sur la dernière page et utilisez-le pour faire le pliage !

VOUS AVEZ LA PAROLE !

Le Gospel

Mme SWELINDAWO



Quand j'étais petite, mes parents aimaient jouer de la musique Gospel. C'est pourquoi j'aime toujours cette musique aujourd'hui. Pour moi, le Gospel a un rôle très important parce qu'il me permet d'être en forme. Ecouter de la musique Gospel, ça me réconforte. La musique gospel fortifie ma foi et ma spiritualité. Dans les paroles, ça parle aussi de moralité, de respect et cela nourrit mon âme. C'est pour pourquoi j'AIME la musique Gospel.

L'Arménie

Mme MALKHASYAN



Moi je suis arménienne. La capitale est Erevan. Il y a beaucoup d'arméniens célèbres dans le monde : Charles Aznavour le chanteur, Kim Kardashian la star de télé réalité, Khatchatur Hovhannisean l'écrivain et Mesrop Mashtots l'inventeur de l'alphabet arménien.

En Arménie, il y a de nombreuses attractions comme des musées et des parcs. Le très célèbre "*Matepadoran*" qui est l'un des plus grands conservatoires de manuscrits au monde avec des manuscrits arméniens très anciens. Il y a aussi le plus petit livre et le plus grand livre au monde. L'observatoire Viktor Ambartsumian a le plus grand télescope du monde. Viktor Ambartsumian est un astrophysicien très célèbre.

Il y a aussi les fêtes comme "*Vardevar*" qui est une fête traditionnelle d'Arménie où les gens de tout âge s'aspergent d'eau entre eux. Chaque année, les arméniens célèbrent ce jour qui est très amusant. Si vous sortez dans la rue ce jour-là, alors soyez certain que vous serez tout mouillé. La fête nationale est le 21 septembre.

Les "*Dolmas*" est une recette typique composée de chou et de viande. Les vins et le cognac sont très bons et très connus. L'instrument traditionnel est le "*Doudouk*". Je pense immédiatement à l'Arménie quand j'entends cet instrument, je me souviens des rues et de tous les arméniens qui sont très liés à leur pays. Ce bel instrument, qui est la fierté des arméniens, est fabriqué en bois d'abricotier. Le "*Taraz*" est un vêtement traditionnel qui était porté autrefois. Aujourd'hui, on le porte les jours de fête ou lors des concerts...C'est tout ça l'Arménie !

INFORMATIONS SUR LE SERVICE

Fermeture du service le vendredi 08 mai 2020
Jour férié (Victoire de 1945)

Un peu d'Histoire...

Le **8 mai 1945** est la date de la victoire des Alliés (URSS, Grande-Bretagne, États-Unis, France) sur l'Allemagne nazie et marque la fin de la Seconde Guerre mondiale en Europe. L'acte de capitulation allemande est signé le 8 mai 1945 à Karlshorst, dans la banlieue de Berlin.

En France, une loi instaure en 1946 la commémoration de la Victoire chaque 8 mai mais cette date n'est déclarée jour férié qu'à partir de 1953.

En 1959, le Président Charles de Gaulle supprime ce caractère férié.

Dans une logique de réconciliation avec l'Allemagne, le Président Valéry Giscard d'Estaing supprime en 1975 la commémoration officielle du jour de la Victoire pour la remplacer par une "Journée de l'Europe".

C'est en 1981 que la loi rétablit le jour férié commémoratif à la demande du Président François Mitterrand.



RAPPELS IMPORTANTS

- Pensez à vos attestations pour sortir de l'appartement, vous pouvez en demander au service lors de nos échanges téléphoniques quotidiens.
- Limitez vos sorties (courses, rendez-vous médicaux et 1 heure maximum de marche par jour dans le quartier si vous le souhaitez)
- Appliquez les gestes barrières :

COVID-19

CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



**Se laver
très régulièrement
les mains**



**Tousser
ou éternuer
dans son coude**



**Utiliser un mouchoir
à usage unique
et le jeter**



**SI VOUS ÊTES MALADE
Porter un masque
chirurgical jetable**



**Vous avez des questions sur le coronavirus ?
GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



0 800 130 000
(appel gratuit)

**En prenant soin de vous, vous prenez soin
des autres !**

ORIGAMI GRENOUILLE

