



Confinés, mais pas que ! Le journal coopératif du réseau

Janvier 2021- Semaine 8

Bonne année 2021 !

Edito

L'équipe d'animation s'est réunie, le 7 janvier, via la vidéo pour, entre autres choses, préparer notre **Assemblée générale ordinaire** annuelle. Des contraintes extérieures (demandes de subventions notamment) nous imposent de tenir celle-ci dans des délais rapprochés. En revanche, mener un débat permettant d'adopter les orientations et les conditions de reprise d'activités "normales" suppose que nous puissions échanger de vive voix et dans un contexte convivial. Ces deux contraintes sont inconciliables dans le contexte actuel...

C'est pourquoi nous avons retenu deux temps :

- la réunion formelle de l'**AG ordinaire** à la date initialement prévue, le 10 février sous forme virtuelle.

- la réunion d'une AG extraordinaire dès que les conditions d'une réunion "en vrai" seront réunies.

Naturellement, tous les renseignements et les modalités pour un vote par correspondance papier ou par internet, ainsi que les différents rapports moral, d'activité, financier, qui permettront de voter vous seront envoyés en temps opportun.

Surtout, n'oubliez pas de participer au bulletin n°9 en envoyant votre contribution à l'adresse :

riers.dunesetbocage@free.fr

Et à défaut de pouvoir se dire « Au plaisir de se voir ! », nous vous disons « Au plaisir de vous lire ! »

L'Equipe d'animation

Dunes et bocage est Solid'R.

Proposé par Jacqueline (Anneville/Mer) - Offreur en accordéon diatonique

Après vous avoir parlé de «Solid'R» et vous avoir fait découvrir, dans les précédents bulletins, «Avril», «Alternative Solidaire», «Chauffer dans la noirceur», «APP2R», nous vous présentons «Arrimage»

« Le Groupe d'Entraide Mutuelle de Coutances « GEM Arrimage » est une association loi 1901 ayant un fonctionnement autonome et qui a différentes missions :

- Lutter contre l'isolement et le repli sur soi
- Favoriser l'insertion dans la cité
- Contribuer à la prévention du handicap.

Elle propose des activités d'expression, manuelles, culturelles, sportives, ludiques et festives

Elle aide les personnes à sortir de la solitude, restaurer et maintenir les liens sociaux.

Elle accompagne les personnes dans le choix des activités et du fonctionnement du GEM.

Adresse : 3, rue du Perthuis -Trouard, 50200 Coutances

Mail : gem.arrimage@orange.fr

Facebook :
<https://www.facebook.com/GEM-Arrimage-2038544836159837/>





Photo : Site Marmiton



Rencontre entre le réseau de Montréal, celui d'Evry et « Dunes et bocage » Québec, octobre 2009



Rencontre entre le réseau de Montréal, celui de Granville et « Dunes et bocage » - Agon, avril 2010

Atelier Zéro Déchet !

Le pounti auvergnat

Proposé par Gilberte (Agon)

demandeuse et offreuse dans l'atelier cuisine

Ingrédients pour 6 personnes :

300 g de lard haché - 300 g de viande de porc haché ou 600 g de chair à saucisse - 200 g de verts de feuilles de blettes émincées finement ou d'épinards ou brocolis cuits - 1 gros oignon haché avec 1 poignée de persil simple - un peu de fleur de thym - du persil - 180 g de pruneaux dénoyautés, trempés la veille dans un saladier de thé chaud égouttés et coupés en gros dés - 4 dl de lait - 20 g de farine - 4 œufs - sel et poivre du moulin

Préparation :

Dans un grand saladier mêlez ensemble le porc haché, le lard haché, l'oignon haché, avec le persil, les feuilles de blettes émincées, un peu de fleur de thym, salez poivrez et mélangez bien à la main (bien propres) puis couvrez d'un film alimentaire et rentrez au frigo pour au moins 1h (prise de parfums). Allumez le four à 210° (th7).

Dans un cul de poule versez la farine

faites un petit trou au milieu puis incorporez le lait, salez et poivrez, mêlez doucement pour ne pas avoir de grumeaux et ajoutez les oeufs battus en omelette.

Mélangez alors le mélange de porc avec le mélange de farine. Mêlez-les intimement de manière à n'avoir qu'une seule consistance : votre mélange doit avoir la consistance d'une pâte à crêpes épaisse.

Versez-le dans un plat haut puis prenez vos pruneaux et enfoncez-les avec votre pouce dans la pâte (ainsi vous en aurez dans tout le Pounti).

Mettez au four 10 minutes à 210° (th7) puis baissez à 170° (th6) pendant encore 45 minutes. Testez avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche et chaude.

Attendez une dizaine de minutes et servez avec une salade.

On peut aussi manger le pounti froid et même coupé en tranches épaisses et ensuite les poêler au beurre.

Gratin de citrouille

Proposée par Jeanine (Agon) -Atelier cuisine

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de citrouille mûre - 50 g de beurre - 50 g de farine - ½ l de lait - 100 g de fromage râpé - 4 gousses d'ail - 1 gros oignons - 1 branche de thym - 3 cuillerées à soupe d'huile - 1 cuillerée à café de sel - ½ à café de poivre - noix de muscade râpée.

Préparation

- Eplucher et nettoyer la citrouille
- La découper en cubes de 3 cm de côté
- Eplucher et découper l'oignon en fines lamelles
- Piler l'ail avec le sel et incorporer la citrouille, l'oignon émincé, l'ail pilé, le thym et l'huile dans une marmite

- Faire cuire à feu doux et à couvert pendant 10 MN (la citrouille cuit avec l'eau qu'elle rend).

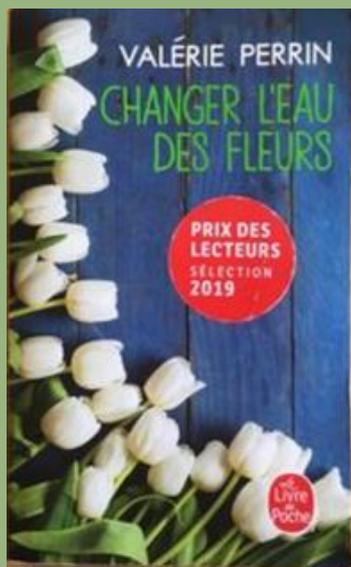
La béchamel : Réaliser un roux en faisant fondre le beurre et en ajoutant la farine hors du feu. Bien mélanger et remettre sur le feu ; ajouter alors petit à petit le lait en mélangeant à l'aide d'un fouet ; faire bouillir 3 mn ; ajouter le poivre et la muscade râpée.

Le gratin : Mélanger la citrouille et la béchamel dans un plat à gratin. Recouvrir de fromage râpé ; enfourner dans un four chaud (thermostat 6 et laisser gratiner environ 20 mn).

Le groupe « **Zéro Déchet** » s'est réuni, en vision conférence, pour un échange de savoir, le 18 décembre. Entre autre sujet, il a décidé de devenir un atelier. C'est-à-dire que les prochains échanges sont, maintenant annoncés, soit par le bulletin « Confinés... », soit par le journal trimestriel habituel du réseau (dès que les échanges en présence pourront reprendre). Le **prochain échange**, via l'application Zoom aura lieu le **29 janvier à 18 heures**. Si vous êtes intéressé(e), merci de le signaler par mail au réseau (voir dans l'édito) afin que nous puissions vous envoyer le tutoriel qui vous permettra de télécharger l'application Zoom, si vous ne l'avez déjà, sur votre ordinateur.

Une lecture : « Changer l'eau des fleurs » de Valérie Perrin

Proposée par Christine (Agon) - Référente de l'atelier créatif



Violette Toussaint est garde-cimetière dans une petite ville de Bourgogne. Les gens de passage et les habitués viennent se confier et se réchauffer dans sa loge. Avec la petite équipe de fossoyeurs et le jeune curé, elle forme une famille décalée. Mais quels événements ont mené Violette dans cet univers où le tragique et le cocasse s'entremêlent ?

Après le succès des *Oubliés du dimanche*, un nouvel hymne au merveilleux des choses simples. « Surtout, ne pas à se fier au titre à l'eau de rose, c'est un roman qui fait du bien, qui exprime des choses simples et belles. »

Prix maison de la presse 2018
Paru le 24 avril 2019 Roman (Poche)

Le « shibori » une technique de teinture japonaise

Proposé par Lyne (Geffosses) - atelier-théâtre

Le **shibori** est une célèbre technique de teinture japonaise permettant de donner une seconde vie au linge de maison (draps, torchons, taies d'oreiller, etc.). Faciles à réaliser, ces créations de couleur indigo apportent une touche originale.

Le concept ? Réaliser une série de torsions et de pliages sur des textiles, maintenus par des liens, qui seront ensuite plongés dans des bains de teinture bleutée. Résultat : les tissus se parent de motifs géométriques uniques !

Pour simplifier le travail de teinture, on peut utiliser la teinture prête à l'emploi naturelle de la marque Ideal (Française et que l'on trouve à Coustances, entre autres) pour un prix très raisonnable, et qui a une gamme de couleurs très large, si on ne veut pas se limiter au bleu.

Pour ma part, j'ai testé pour vous :

- **l'itajime shibori.**

Le tissu est plié en accordéon (une fois dessus, une fois en dessous). Dès qu'on a obtenu une bande, on plie celle-ci de nouveau en accordéon (soit en carré, soit en triangle).

Ensuite, on place le tissu entre deux petites planches de bois ou des briques et on les maintient avec des élastiques ou pour un drap, le mieux est d'utiliser de petits serre-joints.

- le **Kanoko shibori** ou teinture par nouage. Il s'agit de nouer certaines parties du tissu pour obtenir le motif désiré, traditionnellement avec du fil. Le motif dépend du serrage des nœuds, et de leur position.

On met à tremper (en remuant de temps en temps, surtout au début) dans de l'eau chaude (dans une grande poubelle c'est pas mal) et on laisse pour 1 ou 2 journées selon que l'on veut une couleur plus ou moins foncée. On retire les tissus, on rince et on passe à la machine à laver et on laisse sécher.

Voilà en gros la technique.

Ci-contre, vous trouverez les photos des 2 techniques utilisées sur des vieux draps pour en faire des rideaux. Je me suis inspirée d'un tuto très simple trouvé sur :

Youtube : Teindre des vieux draps en Shibori - Los locos à Bocas

Je n'ai utilisé qu'un seul paquet de teinture (7 € environ) et j'ai laissé tremper les 2 draps 24 h.



しぼり

Shibori



YOGA

Photo : Gordon Johnson
de Pixabay



Photo : Pixabay



Photo :
Lecreusois de Pixabay



Placer le curseur de la souris sur le lien, puis cliquer sur la touche Ctrl du clavier+ Clic gauche pour accéder au site



La respiration yogique complète

Proposée par Fabienne (Montsurvent)

Offreuse de l'initiation au tricot et « postures de décontraction pour canaliser les angoisses et trouver le sommeil »

En ces temps malheureux de risque d'attraper une grave maladie respiratoire, il était plus qu'urgent de rappeler, à tous les bien-portants, combien savoir bien respirer peut nous apporter beaucoup de bien-être dans nos vies, et une aide précieuse au quotidien. C'est entre autre ce que nous apprend le VI-NIYOGA*.

Allongé au sol, sur votre tapis, Posez une main sur l'abdomen, l'autre sur une clavicule. Relâchez vos épaules. Expirez très lentement. Puis, sur la prochaine **inspiration**, faites descendre l'air comme pour la **respiration abdominale**, puis, lorsque le bas des poumons est plein, **ouvrez** vos côtes (celles du bas) et les flancs.

Peu à peu, l'abdomen qui s'était gonflé s'aplatit puis se creuse lorsque vous amenez l'air dans le haut des poumons (**phase claviculaire**).

Restez ainsi les **poumons pleins**, la gorge fermée, 1 ou 2 secondes.

Expirez ensuite longuement en contractant un peu les muscles abdominaux, puis en affaissant le thorax et les clavicules.

Cette respiration ressemble à une **vague**. Les mains permettent de mieux sentir ce mouvement de la vague.

Goutez ainsi à vos 7 respirations complètes

* Cf « Confinés, mais pas que... » - semaine 3

Une histoire de poils

Proposé et écrit par Agnès (Agon-Coutainville) - Atelier d'écriture

Déjà tout petit il l'avait dit très fort « moi ze veux être pompier » et pompier il le fût. Grand gaillard, agréable garçon, charmant avec tout le monde, Pilier de son équipe de rugby toujours prêt à aider et à répondre à l'appel du feu reconnaissable à sa barbe d'ébène, aië aië aië... Sainte Barbe patronne des pompiers faites quelque-chose ! Il était si fier de sa barbe, maintenant on lui demande de se raser sinon il restera à la caserne... Il va leur manquer, aux copains rasés et aux copines casquées ! Sainte Barbe protégez les, ils ne savent pas ce qu'ils perdent.

Ouest France du 14 novembre 2020 : « Les pompiers du Pas-de-Calais priés de se raser la barbe pour des raisons

de sécurité Il y a quelques jours, une note de la direction du service départemental d'incendie et de secours du Pas-de-Calais (SDIS 62) est venue rappeler l'interdiction du port de la barbe pour des raisons de sécurité. Une directive qui fait grogner les pompiers les plus pileux. »

« Touche pas à ma barbe ! » : les pompiers du Finistère à re-brousse-poil. Le Service d'incendie et de secours breton va interdire aux pompiers arborant une barbe de partir en mission, raconte « Ouest France ».

Par LePoint.fr : « La décision a été prise au nez et à la barbe des soldats du feu ! »

Des détours à faire sur la toile

Pour apprendre, se détendre, s'informer...

- Pour se perfectionner dans l'art du shibori <https://www.youtube.com/watch?v=bqDCuU99AXw>
- Pour mieux connaître le « GEM Arrimage » de Coutances <https://www.youtube.com/watch?v=NknA8UxxqGc>
- Pour retrouver tous les bulletins Confinés, mais pas que... » [rers-dunesetbocage.fr](https://www.rers-dunesetbocage.fr)