

Confinés, mais pas que ! Le journal coopératif du réseau

Février 2021- Semaine 11

Edito

Et de 11 ! Et oui déjà le numéro 11 de « Confinés... ». Difficile de se projeter dans un avenir proche, que ce soit pour les familles ou les associations. En attendant, « Dunes et bocage » essaie de maintenir le lien entre nous. Nous espérons que ce petit 4 pages vous apporte de nouveaux savoirs ainsi qu'un petit moment de plaisir.

Et toujours un grand merci à ceux et celles qui participent par leurs envois!

Pour le numéro 12, une seule adresse : fers.dunesetbocage@free.fr

L'Equipe d'animation

1

Dunes et bocage est Solid'R.

Proposé par Jacqueline (Anneville/Mer) - Référente atelier Philorézo

Après vous avoir parlé de «Solid'R» et vous avoir fait découvrir, dans les précédents bulletins, «Avril», «Alternative Solidaire», «Chauder dans la noirceur», «APP2R», «Arrimage», «Il est encore temps Coutances», «Les 7 vents du Cotentin», «AFERE», c'est à l'association «Pierre et Masse» d'être présentée.

« Pierre et Masse » est une association loi 1901 créée en octobre 2002. Elle a pour vocation de préserver et valoriser le patrimoine rural dans le bocage du Cotentin et de sensibiliser à la rénovation écologique.

Pierre et Masse organise des stages, des visites conseil ainsi que des animations pratiques et culturelles sur notre territoire. Un grand nombre d'artisans sont associés, à leur démarche. Son objectif est aussi d'impliquer un maximum de jeunes au respect du bâti rural

Les activités de Pierre et Masse se déroulent essentiellement sur des week-ends. L'association profite des multiples compétences de beaucoup

de ses membres pour pratiquer l'échange de savoir-faire, organiser des stages, des chantiers participatifs, une formation adultes « Eco-Construction » avec le GRETA (Groupeement d'ETablissements), des ateliers enfants organisés en semaines scolaires et en période estivale avec notamment des centres aérés, accueils de loisirs, écoles, offices de Tourisme...).

Adresse : 2, la Monterie -50210 Montpinchon

Tél : 02 33 45 71 69

Mail : pierreetmasse@gmail.com

Site :

<https://pierreetmasse.jimdofree.com>

Le chant yogique du Vinyoga

Proposée par Fabienne (Montsurvent)

Offreuse en « postures de décontraction

pour canaliser les angoisses et trouver le sommeil »

Saviez-vous que pratiquer le vinyoga c'est non seulement apprendre des postures, des techniques de respiration mais c'est aussi apprendre à chanter.

L'initiation au chant védique fait aussi partie de l'enseignement.

Au début d'une séance de yoga, vous pouvez ainsi chanter ce texte rédigé en sanskrit.

On l'appelle le **SHANTI Mantra** soit un chant de Paix

« Om Sahana Vavatu
Sahanau Bhunaktu
Sahaveeryam Karavavahai
Tejas Vinavati Tamastu
Ma vidhwishavahai
Om Shanti Shanti Shantihi »

Chanter apporte de la joie !

Shanti en sanskrit signifie : **joie**



Photo :
site « Pierre et Masse »

Echange
Vinyoga



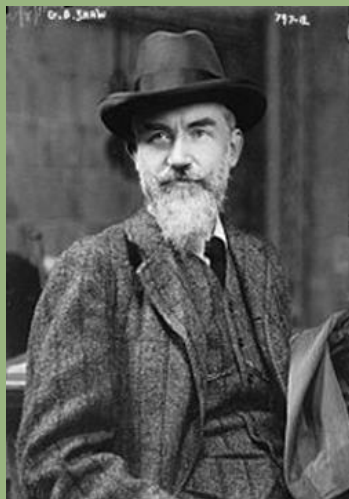
Crédit dessin: @annedutoit

Echange
Cuisine

et

Echange
Zéro Déchet

2 recettes anti gaspi
Ou
« jeter, c'est dépassé ! »



George Bernard Shaw
Photo Wikipédia



Photo :
Jacqueline (Anneville/Mer)

Croissants perdus et pommes épicées

Proposés par Marie (Blainville/Mer)

Offreuse en « découvrir les chemins de randonnée autour d'Agon »

Ingrédients :

- 4 croissants
- 60 g de beurre doux
- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 40 cl de lait
- 2 pommes
- 1 bâton de cannelle
- 1 étoile de badiane
- 2 c à soupe de miel

Préparation :

Tartiner la face plate des croissants avec du beurre.

Couper les croissants en petits morceaux et les placer au fur à mesure dans un plat qui va au four.

Fouetter les œufs avec le sucre et le lait et en arroser-en les croissants.

Enfourner 10 à 15 mn.

Pendant ce temps, peler et couper les pommes en quartiers.

Les faire dorer dans une poêle avec 10 g de beurre, un bâton de cannelle, l'étoile de badiane et le miel.

Couvrir et laisser cuire à l'étuvée pendant environ 10 à 15mn.

Retirer le couvercle et terminer la cuisson 5 à 10 mn pour concentrer le jus.

A la sortie du four, saupoudrer les croissants de sucre glace et les servir avec les pommes épicées.



« Si tu as une pomme, que j'ai une pomme, et que l'on échange nos pommes, nous aurons chacun une pomme. Mais si tu as une idée, que j'ai une idée et que l'on échange nos idées, nous aurons chacun deux idées. »

George Bernard Shaw, né à Dublin en 1856 et mort en 1950 - Artiste, critique, dramaturge, journaliste, scénariste. Prix Nobel de littérature en 1926

Gelée de pommes avec des épluchures

Proposée par Françoise (Hauteville-la-Guichard)

Ateliers « Zéro Déchet » et « Atelier cuisine »

Ingrédients pour 4 bouches :

- Pelures et trognons de 10 pommes reinettes, boskoop ou grises du Canada
- Le jus d'un citron bio
- Eau
- Sucre en poudre : 800 gr par litre de jus obtenu

Préparation :

Mettre les pelures et les trognons dans une casserole et couvrir d'eau juste à hauteur.

Ajouter le jus du citron.

Porter à ébullition et laisser mijoter à feu très doux une petite heure.

Passer l'ensemble à la passoire et laisser le jus s'écouler doucement.

Peser le jus obtenu Pour 1 l de jus, ajouter 800 gr de sucre. Mettre le jus dans une grande casserole avec la quantité de sucre adaptée. Porter à ébullition et laisser cuire 30 mn environ. Mettre en pots.

Il est tout à fait possible de congeler les peaux et les trognons de pommes en attendant d'avoir la quantité nécessaire.

Bonne dégustation !



Echange Lecture



Echange Informatique



Echange Zéro Déchet

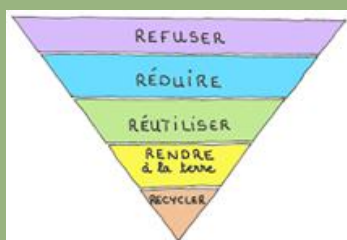


Image :
Habitudes saines.com

« Le tendre narrateur » d'Olga Tokarczuk

Proposé par Lyne (Geffosses) - Echange Lecture à voix haute

(Extrait page 39)

« La tendresse est la variante la plus humble de l'amour. Elle est de ces affects qui n'apparaissent ni dans les Écritures ni dans les Évangiles. Personne ne prête serment sur elle, nul ne s'en réclame. Elle n'a ni emblème ni symbole particuliers, elle ne mène ni au crime ni à la jalousie. Elle apparaît quand nous tournons un regard attentif et concentré vers l'existence de l'Autre, vers ce qui n'est pas "soi". La tendresse est spontanée et désintéressée, elle va beaucoup plus loin que l'empathie compassionnelle.

Il s'agit plutôt d'un partage conscient, quoique peut-être un peu mélancolique, du destin. La tendresse, c'est se sentir intensément concerné par l'existence d'un autre, par sa fragilité, son caractère unique, sa vulnérabilité face à la souffrance et à l'action du temps qui passe. La tendresse perçoit les liens entre nous, nos ressemblances et similitudes. Elle est le principe actif d'un regard grâce auquel le monde apparaît vivant, vibrant de ses liens internes, de ses échanges et de ses interdépendances. »

Olga Tokarczuk

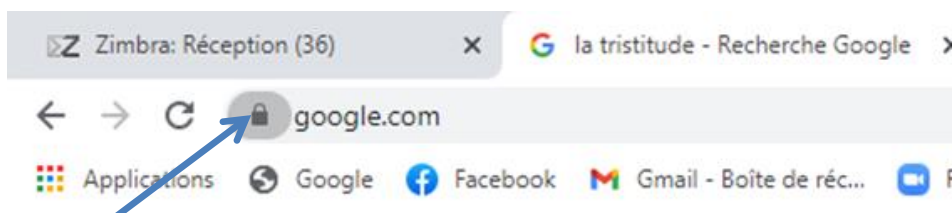
Les Éditions Noir sur Blanc, 1 oct.
2020 - 80 pages

Créer un raccourci d'un site internet sur votre bureau avec Windows 10

Proposé par Jean-Pierre (Montmartin/Mer)

Offreur en informatique et référent de l'atelier informatique

- Aller sur le site pour lequel vous souhaitez créer un raccourci
- Avec votre souris (clic gauche), sélectionner l'icône (cadenas) située à gauche de l'adresse de la barre adresse ou l'adresse du site qui se trouve en haut de l'écran dans la barre d'adresse
- Maintenir le bouton gauche de la souris enfoncé et faites glisser l'adresse sur votre bureau



Le groupe « **Zéro Déchet** » vous invite à vous joindre au prochain échange qui se déroulera, en visio-conférence, **le 12 mars à 18h 30**. Si vous êtes intéressé(e), merci de le signaler par mail au réseau (voir l'adresse 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.

Règle des 5 R du Zéro Déchet

Refuser tous les produits à usage unique et privilégier les achats sans déchet (comme le vrac)

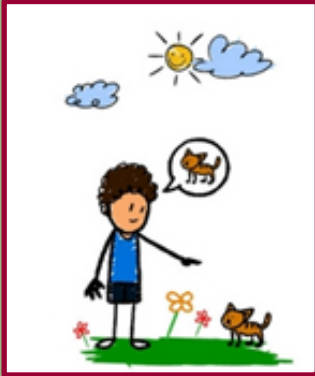
Réduire la consommation de biens.

Réutiliser (réparer) tout ce qui peut l'être.

Recycler tout ce qui ne peut pas être réutilisé

« **Rendre à la terre** », composter tous les déchets organiques (rot en anglais)

Echange Langue



« Appeler un chat un chat »
To call a cat a cat



“To call a spade a spade”
Appeler une pelle une pelle

Photos : idiom planet

Echange Jardinage

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



Expressions idiomatiques anglaises et françaises

Dans un texte écrit et proposé par Geneviève (Créances) - Offreuse en français et demandeuse en anglais - et Graham (Vesly) - Offreur en anglais et demandeur en français

Errata : deux coquilles se sont glissées dans l'article paru dans le précédent numéro de « Confinés, mais pas que... »

Bonjour,
Je voudrais corriger une erreur dans notre texte. Elle concerne l'expression « **out of the blue** » et non "out of the « **out of the blues** » comme écrit. La traduction française en est bien : "**sans crier gare**".

Geneviève

Et comme vous avez dû vous en apercevoir, il manquait également la fin du texte en français et la traduction de deux expressions idiomatiques. C'est pourquoi, nous vous proposons ici d'en découvrir la partie manquante.

My hands were cold, as a result, was **all fingers and thumbs**, trying to open the car door with the key. It wasn't **a piece of cake** doing this as it also set off the car alarm. This caused me **to blow a fuse** ! Once sorted out, we were both **full of beans** and we drove back home !

J'avais les mains froides, de ce fait je m'y suis pris **comme un manche** quand j'ai essayé d'ouvrir la portière avec la clé. **Ce n'était pas du gâteau** et j'ai déclenché l'alarme de la voiture ! **J'ai péter les plombs** ! Une fois que tout a été réglé, **nous étions heureux** et nous sommes rentrés à la maison.

- **to blow a fuse**... péter les plombs
- **full of beans**... très heureux

Côté jardin

Proposé par Anne-Marie (Coutainville) - Atelier cuisine

- Gagnez du temps avec vos plants de tomate : **fin février**, pensez à semer vos grains de tomate dans des petits pots que vous garderez à l'abri devant une fenêtre dans votre maison

Les sortir dans la journée dès que le temps est plus clément.

A **4 feuilles**, repiquez-les au jardin. Privilégiez les graines bio ou mieux, récupérez vos graines d'une année sur l'autre.

- Quand planter les pommes de terre primeur ? A la Saint-Joseph, le **13 mars**

- **Recette anti-cochenille** ou comment j'ai sauvé mon laurier et mon mimosa et mes lauriers rose, il y a 2 ans : mélanger 1 cuillère à café de savon noir liquide, 1 cuillère à café d'huile végétale, 1 cuillère à café d'alcool à 90. Bien remuer et pulvériser sur le feuillage.

Et pour finir

« **C'est une triste chose de penser que la nature parle et que le genre humain n'écoute pas.** »

Victor Hugo



Des détours à faire sur la toile

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

- Pour chanter le chant yogique

<https://www.youtube.com/watch?v=brMaDo2C7EI>

- Pour écouter la chanson « Pas essentiel » de Grand Corps Malade - titre d'actualité...

<https://www.youtube.com/watch?v=NencPkx7qgY>