



# JOURNAL

N°4

## Heure 2 du confinement, Toujours présents !!

### LA VOIX DU CENTRE SOCIAL

Nous préparons le déconfinement, nous vous tiendrons informés.

Dès lundi 30 novembre,

- Ouverture de la bibliothèque (horaires d'ouverture du centre)
- Accès aux ordinateurs pour l'accès aux droits, contacts administratifs, ...
- Information sur vos droits le mercredi matin
- Atelier informatique et numérique (appelez le centre pour vous informer et vous inscrire)

Ce qui se poursuit :

- Ce journal numérique
- L'atelier écriture par mail
- L'atelier mémoire par mail
- Le yoga en visio
- Les appels vers les adhérents
- L'accueil des enfants le mercredi et en périscolaire
- Le kfé des parents en visio
- L'accompagnement scolaire aux écoles P.Doumer et Beauregard.

Nous vous proposons dans ce journal un article de l'association gourmande écrit par Isabelle et Camille pour leur engagement. Elles proposent différentes idées, cliquez et suivez les sur leur site internet.

Nous vous préparons des surprises pour le prochain journal !!



Les enfants de l'accueil de loisirs découvrent la technique de peinture : soufflage de gouttes de peinture avec une paille pour esquisser des formes de monstres à qui ils donnent vie en les habillant et d'accessoires et d'organes en papier de couleurs. Ils les prénomment et font une exposition.



### INFOS MUNICIPALES

Plusieurs habitants ont signalé la présence de rats sur Beauregard. Info de la ville : « Les actions de prévention contre les rongeurs (ou « PRE-ratisation ») apportent 80% des résultats et la DE-ratisation les 20% restant. Pour se débarrasser des rongeurs, il convient de privilégier les techniques de piégeage (tapettes en bois, nasses à rongeurs), en veillant à utiliser les produits raticides (biocides) en dernier recours et de manière maîtrisée pour éviter les impacts sur la santé et l'environnement. »

Pour plus d'information, cliquez :

<https://www.larochelle.fr/vie-quotidienne/habitat/lutte-contre-les-rongeurs>

### Covid, La Rochelle s'adapte

Dès samedi 28 nov, les commerces ouvriront de nouveau leurs portes.

- ✓ 2 heures gratuites sur les parkings en enclos (dès samedi)
- ✓ le bus gratuit les trois premiers samedis de décembre
- ✓ le click and collect facilité avec la plateforme [La Rochelle ici on drive](#)

### VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER

PAR TELEPHONE **05 46 34 33 11**

le lundi de 14h à 17h

le mardi 9h à 12h et de 14h à 17h

le mercredi 9h à 12h

le jeudi 9h à 12h et de 14h à 17h

le vendredi 9h à 12h et de 14h à 17h

Par mail : [st-eloi-beauregard.cs@wanadoo.fr](mailto:st-eloi-beauregard.cs@wanadoo.fr)  
 Site : <https://steloibearegard.centres-sociaux.fr/>  
 Facebook du centre social :  
<https://www.facebook.com/Centre-social-Saint-Eloi-Beauregard>

**Un programme de balades lumineuses démarrera le 4 déc.**

**Des œuvres Artistiques à découvrir dans la ville, en famille ou dans le cadre de vos achats en cœur de ville.**



## LES ANNONCES GOUVERNEMENTALES SUR LA COVID

### Commerces et établissements recevant du public (ERP) :

samedi 28 novembre, la réouverture devra se faire dans le respect d'un protocole sanitaire renforcé qui prévoit une augmentation de la jauge de densité (8 mètres carré pour une personne) pour l'accueil du public.

En plus de ces règles, **les commerces** devront fermer à 21h au plus tard, sur l'ensemble du territoire national, afin de limiter les déplacements et regroupements en soirée. Pour limiter la concentration des flux et favoriser l'activité commerciale, les possibilités d'ouverture des commerces le dimanche seront élargies.

**Les auto-écoles** pourront reprendre leur activité de préparation aux épreuves pratiques du permis de conduire, dans le respect du protocole sanitaire qu'elles appliquaient jusqu'ici. La préparation des épreuves théoriques continuera de se faire à distance.

La reprise des **visites immobilières** sera autorisée, pour les professionnels comme les particuliers, dans le respect du protocole sanitaire applicable.

De même que les **services à domicile**, là aussi dans le respect des règles sanitaires applicables.

**les commerces culturels** : les librairies, les disquaires, les galeries d'art, les magasins d'instruments de musique, pourront rouvrir, comme tous les autres commerces.

A compter de samedi également, **les bibliothèques** et les archives seront de nouveau accessibles au public.

A partir du 15 décembre, sous réserve de l'évolution positive de la situation sanitaire, les musées, les cinémas et les salles de théâtre pourront rouvrir, dans le respect de protocoles sanitaires stricts.

**Les offices dans les lieux de cultes** seront à nouveau permis à partir du 28 novembre, dans la limite de 30 personnes. Les

**Activités associatives** : "Le 15 décembre, les activités extra-scolaires en intérieur pourront reprendre" a expliqué Jean Castex. Elles le pourront en extérieur dès le 28 novembre. Les activités sportives pratiquées en club par les enfants le pourront aussi. "En revanche les adultes ne pourront reprendre les sports collectifs, de contact avant le 20 janvier ni reprendre dans des salles de sport."

### Déplacements internationaux

Si les frontières avec l'Union Européenne restent ouvertes, sauf exception les frontières extérieures sont fermées. Les Français de l'étrangers restent bien sûr libres de regagner le territoire national.

Un test négatif de moins de 72h est obligatoire pour entrer sur le territoire. Par ailleurs dans les ports et les aéroports des tests rapides seront déployés pour toutes les arrivées.

A partir du 15 décembre, les déplacements vers l'étranger seront possibles. Compte tenu de l'évolution rapide de la pandémie dans le monde, il sera indispensable de se tenir informé avant d'envisager tout déplacement, en consultant les conseils aux voyageurs du Ministère des affaires étrangères au regard en particulier de la situation sanitaire dans le pays de destination et des éventuelles restrictions en matière d'accès et de séjour.

— ÉTAPE 1

### 28 novembre

→ Ouverture des commerces et services à domicile jusqu'à 21h, protocole sanitaire strict  
→ Promenade et activité physique en extérieur autorisées dans un rayon de 20 km et pour 3 heures

→ Activités extra-scolaires en plein air autorisées  
→ Offices des cultes strictement limités à 30 personnes maximum

— ÉTAPE 2

### 15 décembre

Si les objectifs sanitaires sont atteints

→ Fin du confinement  
→ Couvre-feu instauré de 21h à 7h sur l'ensemble du territoire, à l'exception des 24 et 31 décembre

→ Activités extrascolaires en intérieur autorisées  
→ Ouverture des salles de cinéma, théâtres, musées dans le cadre de protocoles sanitaires stricts

— ÉTAPE 3

### 20 janvier

Si les objectifs sanitaires sont atteints

→ Ouverture des restaurants et des salles de sport

→ Reprise des cours intégralement en présentiel au lycée, puis 15 jours plus tard dans les universités

**Les crèches, écoles, collèges et lycées** restent ouverts avec un protocole sanitaire renforcé dont le port du masque obligatoire dès l'âge de 6 ans.

La prise en charge périscolaire (**garderie, centres aérés**) est également maintenue tout comme les structures d'accueil spécialisées pour les enfants en difficulté physique ou psychique notamment les instituts médico-éducatifs.

**Les formations et concours** font aussi l'objet de dérogation.

Concernant **l'enseignement supérieur**, l'ensemble des cours magistraux et travaux dirigés restent en distanciel sauf exception pour certains travaux pratiques. L'accès aux bibliothèques universitaires est possible. Les restaurants universitaires ne pourront que faire de la vente à emporter.

## LE COIN DES ADULTES ET DES SENIORS

### Mémoire d'éléphant par Hélène G.

#### Big-Box

Associer chacun des groupes de deux lettres aux groupes de deux lettres (ER) déjà inscrits, les tirets indiquent la place des deux autres lettres que l'on porte (pas forcément dans l'ordre où elles sont données. Aucun pluriel n'est admis, ni aucun verbe conjugué...

Groupes de lettres à répartir : NF – ES – IF – HI – SF – HC – EP

Dans : -- ER -- / -- ER -- / -- -- ER / ER -- -- / -- -- ER / -- ÈR -- / -- -- ER

### Marie Odile témoigne : J'ai lu et J'ai aimé

#### Un roman

**Jean-Paul Dubois : Tous les hommes n'habitent pas le monde de la même façon. - Ed. de l'Olivier - Prix Goncourt 2019**

Dans une prison de Montréal, un détenu fait défiler sa vie et les grands moments de son bonheur perdu. Le roman est mélancolique, c'est l'histoire d'une chute, mais pourtant ce roman fait du bien, souvent rire. On retient la bienveillance humaniste, la tendresse humaine dont fait montre Jean-Paul Dubois à l'égard de ses personnages.

#### LES CONSEILS de Marie Odile

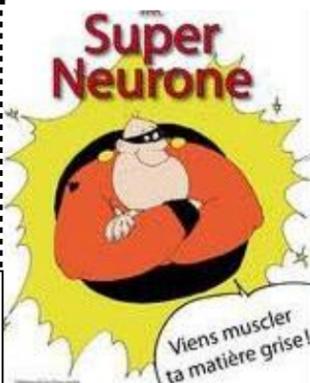
Les histoires à voir et écouter racontées par Henri Dès...Se connecter sur Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=Ejv0QHkgjlk>

### Atelier Ecriture

#### par Geneviève

Composer un texte de 10 à 15 lignes dont tous les mots (nom, verbe, adjectif) commencent par la même syllabe : dé



A  
Vos  
Neurones  
!!

## LE COIN DU SOURIRE



### VELOUTE DE POTIMARON avec toute la famille

Pour 2 personnes

1/2 potimarron + 2 c. à soupe d'huile d'olive + 1 petit oignon + 1 gousse d'ail + 1 cm de racine de gingembre + 1 l de bouillon de légumes + 10 cl de crème de coco + Sel et poivre + 1 pincée de piment doux + Quelques brins de persil plat ou de coriandre

Coupez la chair du potimarron en dés.

Dans un faitout avec l'huile, faites revenir l'oignon émincé et l'ail haché. Ajoutez le gingembre pelé et râpé. Mélangez et cuisez 2 min.

Ajoutez le potimarron et le bouillon. Portez à ébullition, puis faites cuire à découvert 20-25 min.

À l'aide d'une écumoire, transférez les légumes dans le bol d'un robot et mixez en ajustant la quantité de bouillon pour obtenir un velouté. Ajoutez une touche de crème de coco. Salez et poivrez.

Ajoutez le reste de crème de coco sans la mélanger et saupoudrez de persil ciselé. **BON APPETIT** 😊

## Un SAPIN ... sans sapin ! de Claudine et Guy

Pour confectionner cet arbre, il vous faudra :

- un morceau de grillage dit "grillage à poules" (on trouve facilement des rouleaux de petites dimensions (grandes surfaces bricolage),
- une pince coupante,
- la guirlande électrique, boules et décorations de l'année dernière,
- quelques serviettes en papier (les moins chères) ou des mouchoirs jetables (neufs !!!)

Pour Papa ou Maman ou grand parent :

Pliez le grillage en forme de cône, et arrondissez la base, soit en repliant le bas, soit en la découpant à la pince coupante.

Fixez les bords du cône avec de petits morceaux de fil de fer (ou des attaches de sacs congélation).

Déroulez la guirlande électrique, en partant du bas de "l'arbre" et répartissez-la harmonieusement jusqu'en haut !

Pour les enfants :

Déroulez et disposez les guirlandes, accrochez les boules et autres décorations, piquez çà et là des mouchoirs papiers,

Fabriquez vous-mêmes des étoiles en papier de couleur (recette en un coup de ciseaux dans un prochain journal !)

*N'oubliez pas de mettre vos chaussures à sa base, le 24 décembre !*

NB : une fois les vacances terminées, pliez tout dans une boîte à chaussures, ça prend moins de place qu'un sapin en plastique !



## Semaine Européenne de Réduction des Déchets

Nous nous posons tous des questions, chacun dans notre quotidien, pour tenter de réduire nos déchets.

Le Centre Social tente aussi de mieux consommer et de réduire, ses déchets.

Voici quelques ACTIONS en cours :

- Récolte des bouchons en plastique (remis à
- Récolte des bouchons en liège (remis à
- Les programmes d'activités des enfants sont transmis aux parents par mail et affichés dans l'entrée de l'accueil de loisirs, chacun peut le prendre en photo.
- Les goûters des enfants sont achetés à la boulangerie et magasin du quartier.
- Les verres pour le goûter sont en plastique réutilisés tous les jours.
- Les animateurs et les enfants de l'école Beauregard déposent les déchets de la cantine et du goûter au compost du Beauverger.
- Fripouilles : zone de gratuité de vêtements, de toutes tailles, animée par les parents bénévoles.
- Boîte à livres : zone d'échange gratuite de livres.
- La bibliothèque récupère des livres toujours d'actualité chez ses voisines.
- Achat de matériel d'occasion, reconditionné.
- Fabriquer soi-même : ateliers couture, produits d'entretien, ...
- Utilisation d'un seul produit d'entretien désinfectant.
- Tri des déchets par l'achat des poubelles de couleur et information

### ANIMATIONS

- Sensibilisation des enfants à l'environnement lors de l'accompagnement scolaire
- Visite et sensibilisation des familles au jardinage (jardins ouvriers, ferme de la Moulinette, Beauverger)
- Nettoyage des plages avec les familles et les aînés durant les vacances d'octobre 2020.
- Visite de la serre communale
- Visite du lieu de tri de l'agglomération par les habitants (adultes)

**En cours de réflexion** : un recueil des cartouches d'encre, un label éco-accueil de loisirs.

Vous souhaitez réfléchir et trouvez des idées, cliquez ou réécrivez ses liens dans la barre de recherche de votre ordinateur :

<https://www.youtube.com/watch?v=L4ex85EIMHs>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=HZgrhxWq5YE>

**Isabelle et Camille** : iC. de l'association gourmande "Cuisine & Conserves", vous informent de façon ludique.

Pensons à notre planète !!



# ACHETONS DE SAISON

Fruits, légumes, poissons... A chaque aliment sa saison. Ayons le bon réflexe !

# PENSONS AUX CABAS

Devenus incontournables, les cabas et tote bag sont précieux au quotidien !

# PRIVILÉGIONS LES PRODUITS LOCAUX

AMAP, boutiques de producteurs, soutenons l'agriculture locale et les commerces de proximité !

# CONSOMMONS MOINS CONSOMMONS MIEUX!

# PASSONS AU VRAC

Sacs à vrac, bocaux, bouteilles... Tous nos contenants se réutilisent pour les céréales, les légumes secs, les huiles...

# LIMITONS LE PLASTIQUE ET L'USAGE UNIQUE

Stop à l'usage unique !

Réinventons le sac à pain, généralisons les gourdes... Autant d'alternatives à intégrer dans nos habitudes.

# CUISINONS MAISON

A nos fourneaux ! Reprenons des pratiques simples et économiques (pâte à tarte...).

Affiche réalisée par iC. Cuisine & Conserves (contact@ic-cuisine.fr)  
Projet soutenu par la Région Nouvelle Aquitaine et l'ADEME