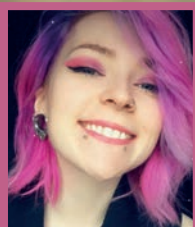


Le petit monalisa

N°3



PRÉSENTATION
D'OCÉANE



LES RECETTES DE
FRANÇOIS & FRANÇINE

FOIE DE BOEUF GRILLÉ
PUSSY-FOOT

APPRENDRE
À PARLER CH'TI !



LES AVENTURES
DU PETIT RATON

LES ANIMAUX
DE CHARENTE



LE LANGAGE
DES FLEURS

CONSEIL NUMÉRIQUE
DE FANNY

CRÉATION D'UNE ADRESSE MAIL
CONNAITRE LES ICONES

LES PETITES HISTOIRES
DE PATRICK

LE PÉRIGORD



ÉDITO



Ce petit « journal » a été créé avec l'aide des personnes âgées isolées. Parce que souvent quand on est âgé on est riche d'expérience et quand on est isolé on n'a personne avec qui les partager. Nous avons rédigé ce petit journal afin que chacun puisse s'exprimer et partager ses expériences, ses talents, son savoir...dans tous les domaines de la vie. Ce numéro est le premier pas de vos échanges, de vos partages. C'est vous qui le rédigez, qui choisissez les thèmes que vous voulez aborder. Ne soyez pas timide et n'hésitez pas à nous transmettre vos récits, vos questions, vos recettes (cuisine, jardin...) pour que le numéro 2 soit encore plus proches de vos attentes, de vos envies....

Vous pouvez nous les transmettre directement par courrier à l'adresse suivante : lena.gayoux0108@gmail.com, ou par le biais des bénévoles des équipes citoyennes.

Bonne lecture !

SOMMAIRE

- 01** Présentation d'Océane
- 02** Nos actualités
- 04** Les animaux de Charente
- 05** Apprendre le langage des fleurs
- 06** Les recettes de François & Françoise
- 11** Les petites histoires de Patrick
- 12** Notre page Instagram
- 13** L'art
- 14** Le petit conseil numérique de Fanny
- 17** Les aventures du petit raton
- 20** Apprendre à parler Ch'ti !
- 21** Page sportive
- 23** Rubrique diététique

OCÉANE

Ancienne et nouvelle recrue !



Océane a effectué son service civique en 2017, et depuis un an elle est bénévole dans l'association. Grâce à l'association, Océane a effectué une formation de médiation numérique afin de devenir conseiller de médiation numérique. Elle vous accueillera bientôt au point numérique de la Maison de L.E.A. En attendant voici une brève présentation :

Bonjour, en ce beau jour de soleil et les orties en éventail, je me présente du haut de mes 26 ans, Océane, bénévole à UNA pour faire des visites de courtoisie. Malgré les apparences et les cheveux couleur barbe à papa, je suis gentille et j'adore animer des activités avec les seniors (jeux, tablettes numériques,...). J'aime beaucoup dessiner, c'est une de mes passions et j'espère d'ailleurs que mes dessins vont vous plaire. J'aime aussi passer du temps avec mes ami(e)s. Je ne compte pas l'amour que j'ai pour les animaux, vous le verrez dans une de mes rubriques dans ce Petit Monalisa. ;)

A très bientôt !

ACTUALITÉS



Actualité Internationale

La Journée Internationale des droits des Femmes trouve son origine dans les manifestations de Femmes au début du XXème siècle en Europe et aux Etats-Unis, réclamant des meilleures conditions de travail et de droit de vote. Cette journée du 8 mars sert de rassemblements à travers le monde afin de faire un bilan sur la situation des Femmes. Le thème de 2021 était « Leadership féminin pour un futur égalitaire dans le monde de la Covid-19. »

Ce thème permet de célébrer les efforts considérables déployés par les Femmes et les Filles partout dans le monde pour façonner un futur et une relance plus égalitaire suite à la pandémie de Covid-19 et met en lumière les manques à combler. Ce thème fait également le lien entre la crise pandémique que traverse le monde actuellement.

Actualité Régionale

Le Festival International de la Bande Dessinée est le principal festival de la bande dessinée francophone et le plus important festival européen. Depuis janvier 1974, le festival se déroulait tous les ans. Pour autant, l'édition de 2021 est annulée. En effet, à cause de la crise sanitaire, le maire d'Angoulême Xavier Bonnefont a annoncé le report du FIBD le 1er avril 2022. Ce n'est que partie remise !



NOS LECTURES

2013.

Julia débarque dans sa famille en plein coeur de la Touraine. Déchue d'un concours de pâtisserie dont elle était membre du jury, la jeune femme ne va pas bien et sa vie part en vrille. Elle décide de se rapprocher de sa famille paternelle et surtout de Suzette, sa grand-mère qui vient d'intégrer un EHPAD. Et si cette dernière l'accueille à bras ouvert, ce n'est pas le cas d'Alex, le cousin de Julia, qui lui en veut de son silence durant toutes ces années... Suzette propose un pacte aux deux cousins : s'ils acceptent d'habiter dans sa maison et de la vider, elle leur reviendra à son décès. Mais ce qu'ils ne savent pas, c'est que Suzette a un grand rêve... Elle veut que les jeunes gens recréent la pâtisserie familiale. Julia va alors plonger dans les affaires familiales et découvrir l'histoire de son arrière-grand-mère Eugénie, qui a quitté son village en 1919 pour des raisons obscures. Julia va traverser l'histoire des années 1920 à 1970.



Dites-nous si cette lecture vous a plu !



LES ANIMAUX DE CHARENTE

Nous avons ici en Charente (16), un élevage de cerfs à Voeuil-et-Giget, élevés en semi-liberté dans une exploitation de 68 hectares et sont nourris avec du foin des prairies, du maïs et de l'orge ainsi que des céréales produites par leurs soins. Ces photos de biches proviennent directement de leur élevage.



Si le cerf est un beau symbole du masculin sacré, la biche est nécessairement un doux symbole du féminin sacré. C'est la biche qui guide le cerf à prendre sa place et son rôle de protecteur très à coeur. Elle lui enseigne l'art de la création harmonieuse, de la pacification de la non-violence et finalement, l'art d'aimer en même temps que celui être amour.



Apprendre LE LANGAGE DES FLEURS



Jonquilles sauvage: possède une signification propre, lié à l'amour mais empreint d'une subtilité qu'il convient de maîtriser. Cette fleur est le symbole d'un désir amoureux, mais d'un désir qui tarde à être assouvi.

Le muguet est le symbole du bonheur et plus particulièrement du bonheur retrouvé. On l'offre lorsqu'on veut marquer la joie du retour du bonheur dans sa vie, ou lorsqu'on veut souhaiter à la personne à qui on l'offre de retrouver le bonheur au plus vite.



La Violette sauvage : En patois périgourdin la flore dé mar (la fleur de mars) signifie la première fleur qui annonce l'arrivée du printemps et maintenant elle représente un amour secret.

Des fleurs l'inquiétude et la crainte, le crocus est une plante vivace bulbeuse à cormus très appréciée pour sa grande facilité d'entretien et sa floraison en éclats printaniers ou automnaux.



La marguerite symbolise l'innocence et la pureté. Marguerite blanche : Utilisée pour séduire la personne aimée.

Dites-nous quelle est votre fleur préférée
et tentez de la gagner !



Francois & Francine
PRÉSENTENT



CULINAIREMENT
Vôtre



FOIE DE BOEUF GRILLÉ SAUCE PORTO

et haricots verts en fagot

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 100 gr de foie de boeuf / 150 gr pour les plus gourmands
- sel, poivre, ail, persil
- 2 échalotes
- Du beurre
- 7 cl de Porto rouge ou Banyuls
- 1 càs de crème fraîche 30% de matière grasse
- 2 cl de cognac

GARNITURE

- 100 gr de haricots verts frais
- 2 fines tranches de poitrine de porc

USTENSILES

- 1 poêle
- 1 casserole
- 1 couteau d'office
- 1 écumoire
- 1 spatule (en silicone)
- 1 saladier d'eau glacée

● *Lexique du chef* ●

DÉGLACER

Diluer les sucs résiduels afin d'en obtenir un jus goûteux

INTÉRÊT DE L'EAU GLACÉE POUR LES HARICOTS VERTS

Préserver la texture et la couleur

LE PORTO

Apporte douceur, parfum de fruit (à base de raisin) combiné à la crème, c'est exquis !

● *Info santé* ●

Le foie est riche en fer avec 12 mg pour 100 g, c'est une source de 12 vitamines et surtout la vitamine A et la vitamine B9. Il conti ent également des sels minéraux tels le zinc ou le cuivre. Il en résulte qu'il s'agit d'une source de viande hautement nutritive mais son principal inconvénient réside cependant dans son contenu élevé de cholestérol.

Les haricots verts contiennent du potassium, qui joue un rôle essentiel dans la circulation sanguine. Ils sont également riches en fer et en vitamines, et aident donc à rester en forme.

Préparation

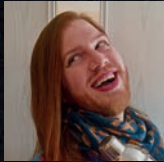
CÔTÉ VIANDE

1. Épluchez et émincez les échalotes.
2. Chauffez une poêle avec une noix de beurre
3. Faites revenir les échalotes et une fois colorées, les débarrasser
4. Saisir le foie et cuire à votre convenance (rosé serait l'idéal)
5. Assaisonnez et flambez au cognac
6. Débarrassez le foie et déglacez le au Porto
7. Crémmez
8. Réduire jusqu'à obtenir une consistance semi épaisse
9. Ajoutez les échalotes
10. Servir le foie et nappez le de sauce

CÔTÉ GARNITURE

1. Faire bouillir l'eau dans la casserole
2. Équeutez et lavez les haricots verts
3. Plongez dans l'eau bouillante les haricots verts pendant 5 min pour une cuisson al dente
4. Égouttez les et plongez les immédiatement dans l'eau glacée
5. Constituez des petits fagots grâce à la poitrine de porc
6. Placez ces derniers dans une poêle chaude afin de griller le lard
7. Épluchez l'ail et le hacher ainsi que le persil
8. Servez les fagot à côté de la viande et parsemez de persillade

Bonne dégustation !



LE PUSSY-FOOT

Cocktail sans alcool

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 8 cl de jus d'orange frais
- 3 cl de jus de citron
- 2 cl de sirop de granadine ou fraise
- 1 jaune d'œuf
- glaçons

USTENSILES

- 1 shaker
- 1 doseur
- 1 passoire
- 1 verre tube eau
- 1 presse agrumes

● *Lexique de la barmaid* ●

CLARIFIER

Séparer les blancs du jaune d'œuf

INTÉRÊT DE FILTRER LE MÉLANGE

Éviter les copeaux de glace et la pulpe d'agrumes qui peuvent être gênant pendant la dégustation

● *Info santé* ●

Et surtout oubliez pas, mangez de tout avec modération et bougez pour pouvoir continuer à manger ce que vous voulez !



Préparation

1. Coupez les fruits en deux et ensuite les presser
2. Clarifiez l'œuf
3. Versez chacun des liquides dans le shaker
4. Ajoutez le jaune d'œuf
5. Remplir de glaçons
6. Fermez le shaker et secouez
7. Ôtez le couvercle du shaker et filtrez le contenu directement dans votre verre !

Santé ! (mais pas les pieds)



C'était François & Francine, qui vous présentent
CULINAIREMENT
Vôtre

PETITES HISTOIRES de Patrick

Pour cette rubrique à laquelle je vais régulièrement apporter une petite touche historique ou littéraire ou sur des faits s'étant déroulés dans notre région. Pour ce premier article je vais vous narrer mon histoire. Je suis né un mois de juin du siècle dernier (1965), ma mère était une pure marthonnaise, comme mes grands parents et cela depuis des générations, mon sextisaeuïl, qui était un champi, avait eut la maison familiale en cadeau de mariage, cette maison est toujours, à ce jour, celle de ma famille. Mon père, lui, était originaire du Périgord vert, plus exactement du Nontronnais. Cette région paternelle est toujours pour moi une des plus belles région française. Le département de la Dordogne est le département des 1001 châteaux, il est divisé en 4 régions.

Le Périgord vert : il est contiguë aux abords Charentais et Limousin.

Le Périgord blanc : pour la couleur de ses pierres (Périgueux, Saint Astier, Mussidan).

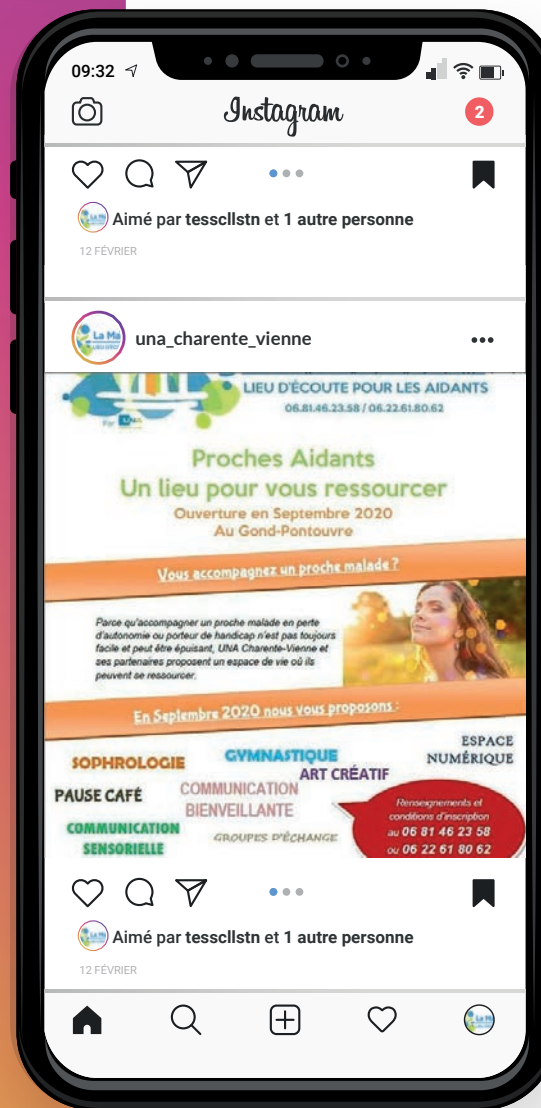
Le Périgord pourpre : pour les vignes de Bergerac qui donnent une couleur pourpre à son vin, mais aussi pour son tabac qui porte le même nom que la ville de Bergerac.

Le Périgord noir : il comprend les villes de Sarlat la Canéda, Belves, Domme et Montignac , il porte le nom de noir pour les forêts de chênes foncés, lorsque l'on est à la cime des cols et que l'on regarde les forêts, on observe une masse noire. C'est aussi ici que se trouve l'or noir du Périgord « la truffe » et c'est aussi le pays du célèbre Jacquou le Croquant (Eugène Leroy).

Voici un petit tour de ma région préférée et de mes passions qui sont l'histoire patrimoniale et l'écriture.



notre page INSTAGRAM



Instagram...
Mais qu'est-ce que c'est ?

C'est une application, un réseau social et un service de partage de photos et de vidéos fondés en 2010.

C'est donc sur cette application que votre association partage ses actualités et ses photos.

N'hésitez pas à nous suivre ou à demander à votre entourage de nous suivre sur Instagram via le nom : una_charente_vienne !

Vous serez les bienvenus !

DE L'ART...

Meow



30/05/20

Côté passion,
le dessin à l'honneur

Je vous partage une
oeuvre que j'ai faite
sur papier A3 avec un
simple crayon de bois
et une gomme.

Il s'agit d'un petit
chat avec son noeud
papillon; on aime les
chats déguisés.

...ET DE L'HUMOUR

Blagounette du jour, la rubrique des gens drôles



Quel est l'animal le plus heureux?
Le hibou, car sa femme est chouette!

HA HA HA

LE PETIT CONSEIL NUMÉRIQUE de Fanny

LA CRÉATION D'UNE ADRESSE MAIL

Si vous n'avez pas d'adresse mail, nous vous suggérons d'en prendre une facile: gmail.com. Pour cela : faites une recherche google: «compte google», sélectionner « compte google » avec cette adresse : <https://www.google.com/intl/fr/account/about>

Ensuite, votre profil doit être rempli avec votre nom, votre prénom, votre date de naissance, femme ou homme...). Après quel nom ou sur-nom donnez vous à votre adresse mail.
Ex : pierre.dupont@gmail.com
Ou : super.pierre@gmail.com

Ecrivez un mot de passe que vous pouvez retenir facilement. Terminez par cliquer sur suivant et laissez vous guider par les instructions indiquées. Une adresse mail est comme une adresse postale, vous devez la connaître par coeur. Donnez là à des personnes que vous avez confiance.

Une adresse mail est unique à chaque personne. Par exemple, si je m'appelle Pierre Dupont et que je créé une adresse mail, j'écris : pierre.dupont@gmail.com
Si une autre personne s'appelle Dupont Pierre dans le Monde, il ne pourra pas prendre votre adresse vu que vous l'avez créé avant lui, il choisira : pierre.dupont16@gmail.com



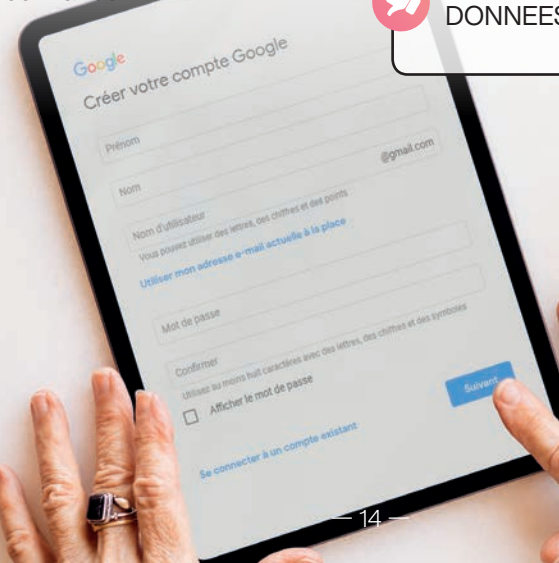
La création d'adresse mail est GRATUITE.



N'oubliez pas de noter dans un cahier l'adresse mail avec la ponctuation correcte et surtout le mot de passe que vous avez choisi.



NE JAMAIS DONNER SES COORDONNÉES BANCAIRES



Les icones d'applications

Aujourd'hui nous parlerons des petits icônes qui se cachent dans votre tablette ou Smartphone

SPÉCIAL ANDROID

(Samsung, Archos, Lenovo, Huawei...)

SPÉCIAL APPLE

(le symbole est une pomme)



GMAIL

Boîte mail
(votre boîte aux lettres des mails)



GOOGLE

Navigation internet



SAFARI



GOOGLE PLAY

C'est le magasin des applications
(jeux, banques, magasins...)



APPLE STORE



Agendas
(permet d'inscrire vos rendez-vous
et d'avoir des rappels le jour J)



Ajouter un contact ou voir mes contacts



Sur ces symboles ou icones ce sont les mêmes que ce soit Apple ou Android:



Paramètres



Appareil photo



Niveau de batterie



Batterie en charge



Connecté à internet
(wifi)



Pas de connexion
internet (pas de wifi)



Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre les icones que vous trouvez importante pour vous sur la page d'accueil.

LES AVENTURES du Petit Raton



Une histoire de raton laveur ça vous dit?

C'est l'histoire de Glouton le petit raton laveur, un animal tout mignon, qui n'a pas beaucoup de chance dans sa vie de raton. En effet il n'arrête pas de faire des bêtises. Il aime manger dans les poubelles des gens, surtout en rampant.

Aujourd'hui, Glouton nous raconte sa rencontre avec Églantine la lapine, une jolie petite lapine aux poils blancs comme la neige.

C'était lors d'une tempête, un soir d'hiver, beaucoup de vent et de pluie tombèrent accompagné du tonnerre. Glouton dormait paisiblement au fond de sa tanière enroulé de sa queue rayée et pleine de poils, quand soudain, un bruit retenti. Notre petit compagnon se demanda d'où diable ce bruit pouvait il provenir. Il avança prudemment à petits pas de patoune, petit à petit... Doucement une ombre se dessinait puis apparut distinctement aux yeux de notre raton. Surpris, il examina notre hôte. Une... deux, trois, QUATRE ! Quatre pattes ! Ensuite une... deux... deux grandes oreilles et enfin... Un minuscule petit ponpon dans le bas du dos. Pas de doute c'est un LAPIN.

Glouton, se senti tout de suite soulagé de ne pas voir en ce lapin un prédateur féroce qui pourrait nuire à sa vie.

Il s'approcha pour faire connaissance mais notre petite lapine aussi petite que jolie n'en paraissait pas moins hostile. Et oui! Apeurée par la tempête, elle restait cependant sur ces gardes. Notre raton s'approcha de nouveau,

montrant qu'elle pouvait avoir confiance en lui. Le lapin n'était pas son repas favoris heureusement, il préférait les emballages de Wacdonald. Tout doucement, leurs museaux se touchaient, se sniffaient et se caressaient. Enfin, la lapine s'était calmé, quel soulagement. Son nom est Eglantine, douce et blanche comme un champ de coton.

Quelques minutes plus tard, un gargouillement se fit vite entendre de la part du ventre de notre lapine. Notre Glouton avait bien compris qu'elle n'avait sûrement pas eu le temps de prendre un bon repas avant le déluge, il lui proposa alors quelques restes de ses victuailles acquis lors de son dernier voyage chez les humains. Hélas, ce n'était pas au goût de notre Eglantine, qui elle, avait plus l'habitude de manger de la verdure fraîche. C'est dans la nuit la plus froide et la plus sombre, que nos compagnons dormirent l'un contre l'autre pour se réchauffer, et attendirent le petit matin pour pouvoir trouver un peu de nourriture.



Que va t-il advenir de nos deux petites boules de poils à votre avis ? Vous le saurez dans le prochain numéro.

Apprendre À PARLER CH'TI!



Et vous, savez vous décoder le langage Ch'tis?

Ah la la, les gens du Nord, la fricadelle, le maroilles et leur langage fleuri!

Parfois incompris de tous, je vous donne quelques astuces pour comprendre un ch'tis. Attention, reprenez bien tous les mots car in terro surprise au prochain numéro! Allez ché parti!

FRANÇAIS

Acheter
Regarder
Imbécile
Maison
Pleurer
Garçon
Chapeau
Foire aux manèges

PATOIS CH'TIS

Acater
Arguetter
Babache
Baraque
Braire
Fieu
Capieu
Ducasse

EXERCICE

Faisons une phrase avec les mots ci dessus



Un fieu un peu babache arrêtaît pas de braire à la ducasse car on lui avait volé son capieu. Il voulait pas rentrer à sa baraque de peur que son père l'arguette de travers, car il savait qu'il allait devoir en acater un nouveau.



Que veut dire cette phrase à votre avis ? Écrivez votre réponse ci dessous :

.....
.....
.....
.....

Quelques expressions Ch'tis à remettre dans le bon ordre

- J'vous dis quoi ● ● Il ment comme il pisse
- Cha n'vaut pas un pet d'lapin ● ● Je vous tiens au courant
- I mintcomm'ipiche ● ● Ça ne vaut rien

Solution
J'vous dis quoi = Je vous tiens au courant.
Cha n'vaut pas un pet d'lapin = Ça ne vaut rien.
I mintcomm'ipiche = Il ment comme il

Et voilà, de nouveaux mots la prochaine fois, comme disent les Ch'tis,
T'chiot Biloute!

Voici votre première leçon, vous maitrisez désormais la base du Ch'ti!

LE SPORT À LA MAISON ?

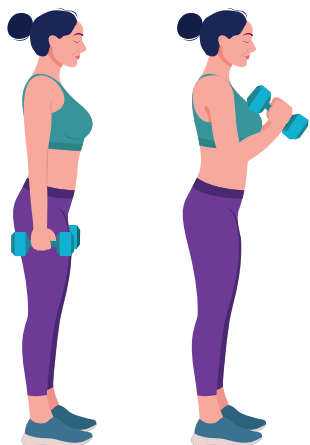
C'est possible !

Depuis la crise sanitaire de 2020 à aujourd'hui, il est devenu difficile ou moins accessible de pratiquer une activité physique, les plus âgées ont été nombreux à souffrir de cette situation. C'est pourquoi, avec ces quelques lignes, on espère vous remotiver à bouger tout en gardant le sourire et vous montrer que c'est facile de faire de l'exercice avec peu de moyen à disposition.

Avec l'aide d'un enseignant APA, M. Nicolas Riethaeghe, conseiller santé au près de personnes souhaitant pratiquer une activité physique adaptée à leurs besoins, vous pourrez reprendre goût à l'exercice.

C'est parti avec 3 exercices que vous pouvez faire chez vous

EXERCICE 1 : Le haut (Biceps, flexions de bras)



- Position debout
- Prenez des bouteilles d'eau de 1,5 dans chaque main (si vous ne possédez pas d'haltères)
- Montez les bras devant vous, légèrement fléchis jusqu'au niveau des épaules, tenez la position haute quelques secondes et redescendez. (vous pouvez alterner les bras si vous le souhaitez)

Faites 20 répétitions 3 ou 4 fois

RECOMMANDATION DE L'AUTEUR

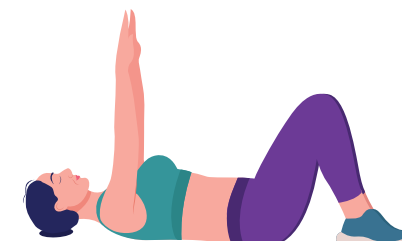
Vous avez besoin de conseils particuliers ou vous souhaitez pratiquer une activité adaptée à votre pathologie vous pouvez contacter

Nicolas Riethaeghe, gérant du centre APA (activité physique adaptée) situé au Gond Pontouvre à Angoulême. Il est gentil et offre des chocolats !

EXERCICE 2 : Le buste (Abdos)

- Allongez-vous sur le lit ou par terre, genoux semi-pliés vers vous.
- Tendez les bras jusqu'au plafond comme si vous vouliez le toucher, tout en soufflant, et en décollant bien les épaules du lit.

Faites 20 répétitions 3 à 4 fois

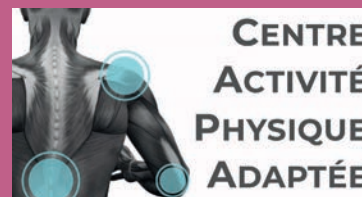


EXERCICE 3 : Le bas (Quadriceps)

- Position assise sur une chaise, (sans vous aidez de vos mains si possible, sinon mains sur les cuisses)
- Levez vous complètement, redressez vous puis revenez en position assise

20 répétitions à faire 3 ou 4 fois également

Ceci tout en inspirant et expirant.



Nicolas RIETHAEGHE

06 29 36 10 16

nicolasriethaeghe@hotmail.fr

