

Le journal des
locataires pour
les locataires et
par les
locataires.



Movember: le mois de la moustache

Qu'est ce que c'est?

Chaque année, le mois de novembre devient synonyme de Movember, une campagne mondiale visant à sensibiliser l'opinion sur la santé masculine, en particulier autour du cancer de la prostate, du cancer des testicules, et de la santé mentale. L'idée est simple : encourager les hommes à se laisser pousser la moustache pour susciter la conversation et briser les tabous autour de ces enjeux. Les hommes ont en effet tendance à négliger leurs problèmes de santé et font peu de dépistages et plus particulièrement les hommes jeunes qui sont pourtant particulièrement concernés par certains cancers.

D'où ca vient?

Movember est en fait une contraction de "moustache" et "november", novembre en anglais. C'est en Australie, en 1999, qu'un groupe de jeunes hommes se lance pour la première fois le défi de se laisser pousser la moustache durant tout le mois de novembre. Profitant de l'originalité du concept, ils vendent des t-shirts qui leur permettent de récolter des fonds pour des associations caritatives.

Alors nos locataires se laisseront ils pousser la moustache?

L'ACTIVITÉ DU MOIS



Noël se prépare

Le projet d'animation de Noël, né des souhaits des locataires lors de la dernière réunion trimestrielle, promet d'apporter une atmosphère festive et chaleureuse à la résidence. Les ateliers de pâtisserie permettront aux participants de créer ensemble des délices sucrés, comme des biscuits de Noël et autres recettes traditionnelles, favorisant ainsi le partage de savoir-faire culinaire. Les ateliers créatifs offriront aux locataires l'opportunité de confectionner des décorations personnalisées, ajoutant une touche unique à leurs espaces de vie. Enfin, les activités de convivialité, telles que les repas communs ou des jeux, renforceront les liens entre voisins et créeront des souvenirs mémorables. Ce projet, en plus de raviver l'esprit de Noël, vise à cultiver un sentiment de communauté et de solidarité parmi les locataires. Vous l'avez compris, les arts de la table à Noël, voilà notre thème!

LE "CHRISTMAS PUDDING"



ATELIER COUTURE:



L'ACTIVITÉ DU MOIS



HALLOWEEN



Le fil rouge de ce mois d'octobre a été la fête d'Halloween, une fête spéciale, célébrée différemment selon le pays où on se trouve. Halloween, bien qu'ayant des racines celtiques, est aujourd'hui célébrée à travers le monde avec une multitude de traditions distinctes. Aux États-Unis, cette fête est synonyme de costumes effrayants, de maisons décorées et de la fameuse quête de friandises, le « trick-or-treating ». En revanche, au Mexique, on célèbre le « Día de los Muertos », une fête joyeuse où l'on honore les défunts avec des autels parés de fleurs, de bougies et de mets préférés des disparus. En France, Halloween est surtout une occasion pour les enfants de se déguiser et de s'amuser, même si cette fête n'a pas la même ampleur qu'outre-Atlantique. En Irlande, berceau de cette célébration, les festivités incluent des feux de joie et des jeux traditionnels. Partout, Halloween offre une opportunité unique de se souvenir de ceux qui nous ont quittés tout en célébrant la vie.



L'ACTIVITÉ DU MOIS



ATELIER CULINAIRE ET PÂTISSERIE



SOUPE



REPAS COMMUN



CINÉMA MANDALAS



L'ACTIVITÉ DU MOIS

BRICOLAGE



L'élaboration d'un chevalet nécessite un minimum de savoir faire. Pour cela nous avons sollicité l'intelligence artificielle, le must dans le domaine de la création parait il. Que nenni! Faisant fi aux instructions données par le système, nous sommes revenus à la bonne vieille méthode éprouvée de l'intelligence humaine, pour aboutir à la conception d'un chevalet digne de ce nom. L'entreprise fut quand même délicate. Cependant, avec de la bonne volonté et de la persévérance, cette oeuvre a fini par voir le jour. La foi en soi est un dérivatif puissant.

J.D.D.

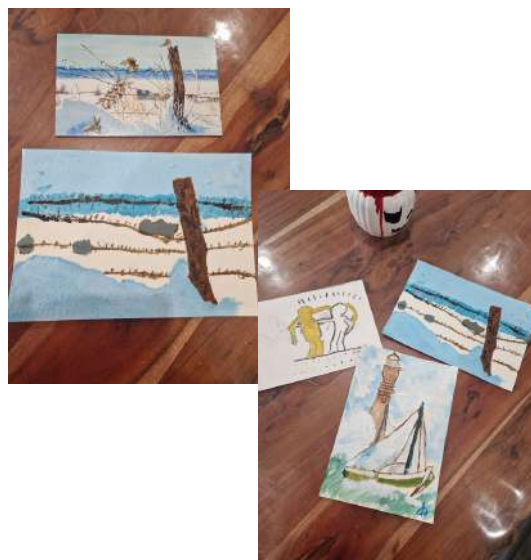


L'ACTIVITÉ DU MOIS



DESSIN FUSAIN

Nouvelle découverte pour les locataires, la maîtrise des esquisses au fusain. Il s'agit d'un charbon de bois obtenu avec un arbuste du même nom. C'est notre voisine Sabine qui a officié, ayant la maîtrise parfaite de cette discipline.



J.D.D.

LE TOUCHÉ COULÉ GÉANT

C'est nouveau! Ce jeu a fait son arrivée en salle commune. Le but: faire couler, avec une touche d'humour, des bateaux nommés "Le camembert", "Le nez" ou encore "Le bronze" en évitant les îles Panda, Panthéon ou Pantalon.



MEMORY GÉANT



De la conception...

...au jeu.



L'ACTIVITÉ DU MOIS



ELP

Les diverses animations proposées par les stagiaires en évaluation se sont succédées dans la joie et la bonne humeur durant une semaine. C'est toujours avec un plaisir non dissimulé que nous passons de très agréables moments ensemble, sans cesse renouvelés par l'imagination fertile de nos invités. Un grand merci à eux et que cette collaboration dure encore longtemps.

JDD

COBLE SCRATCH



BALANCE BALLE



RÉALISATION DE PORTE-CLÉS



L'ACTIVITÉ DU MOIS



ART ABSTRAIT



LANTERNES D'HALLOWEEN



N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES



PAGE PRATIQUE

Que composter ?

Les matières compostables

Les matières azotées vertes et humides (2/3 du volume)

Fruits et légumes abîmés
Épluchures de fruits et de légumes
Fruits et légumes coupés en morceaux
Tontes de pelouse
Mauvaises herbes non montées en graines
Marcs et filtres à café
Sachets de thé
Plantes et fleurs fanées
Feuilles d'arbre fraîches
Pain rassis (à humidifier)

Les matières carbonées brunes et sèches (1/3 du volume)

Tailles de haies et tiges dures coupées en petits morceaux
Branches broyées et écorces d'arbre
Paille
Litière de poulailler (paille et déjections)
Litière d'animaux herbivores (copeaux et paille pour lapin, hamster...)
Sciure et copeaux de bois
Feuilles mortes
Papier essuie-tout usagé
Mouchoirs en papier
Papier non coloré / papier journal
Cartons bruns découpés en petits morceaux
Coquilles d'œufs et de noix concassées
Cendres en petites quantités


Les matières non compostables

Matières synthétiques (nylon, ...)
Plastique
Métaux, verre
Papiers glacés et/ou colorés, revues, photos
Couches jetables
Excréments et litières d'animaux carnivores (chiens, chats...)


Poussières de sacs d'aspirateur
Terre, sable, gravats
Os et déchets d'animaux (viande, poisson, laitages)
Huiles, sauces et graisses de cuisine
Gros morceaux de bois, bois traité
Taille de résineux (utilisez-les plutôt en paillage au pied des haies)



LES ACTIVITÉS DU MOIS

	Lundi	Mardi	Mercredi
Semaine 1			
Semaine 2	3 10H30: Belote 14H30: Bricolage "dessous de plat mosaïque"	4 10H30: Journal 14H30: Art moderne	5 10H30: Tir à l'arc 14H30: Atelier créatif "album photo"
Semaine 3	10 10H30: Fléchettes 14H30: Bricolage "dessous de plat mosaïque"	11 FERIE 	12 10H30: Atelier mémoire en mouvements 14H30: Mosaïque
Semaine 4	17 10H30: Tossit 14H30: Couture "serviettes de table"	18 10H30: Atelier soupe et potage 14H30: Sophrologie	19 10H30: UNO 14H30: Mosaïque
Semaine 5	24 10H30: Ping pong 14H30: Couture "serviettes de table"	25 10H30: Journal 14H30: Atelier furoshiki à la médiathèque / Jeu "n'oubliez pas les paroles"	26 10H30: Atelier olfactif 14H30: Mosaïque



Jeudi	Vendredi	Samedi
		1
<p>6 10H30: Activité physique adaptée 14H30: Atelier bien-être auto soin et modelage</p>	<p>7 10H30: Pendu 14H30: Poterie</p>	8
<p>13 10H30: Activité physique adaptée 14H30: Pâtisserie "kouglof"</p>	<p>14 10H30: Atelier culinaire Repas commun 14H30: Memory géant</p>	15
<p>20 10H30: Activité physique adaptée 14H30: Atelier créatif "album photo"</p>	<p>21 10H30: Mots fléchés 14H30: Poterie</p>	<p>22</p> 
<p>27 10H30: Activité physique adaptée 14H30: Exposition "western"</p>	<p>28 10H30: Atelier culinaire Repas commun + réunion trimestrielle 14H30: Quiz</p>	29

Christmas pudding

Ingrédients

- 500g de farine
- 250g de vergeoise
- 150g de suif de veau
- 250g de raisins secs muscat
- 250g de raisins de corinthe
- 250g de raisins de corinthe noirs
- 250g de pruneaux d'agen dénoyautés
- 250g de dattes
- 250g de fruits confits
- 500g de pommes coupées en dés
- 3 oranges jus et écorce
- 3 citrons jus et écorce
- 3 oeufs entiers
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de sel
- 1 verre de rhum

Pour la sauce:

- 150G de beurre
- 150G de cassonade
- 1 bon verre de rhum

Préparation

1. Mélanger un à un chaque ingrédient et malaxer pour former une boule
2. Placer la pâte dans un torchon puis ficeler le en forme de boule bien fermée.
3. Le faire cuire au bain marie pendant 5H à 7H dans une cocotte. Vérifier régulièrement la quantité d'eau afin qu'elle ne s'évapore jamais totalement.
4. Égoutter et retirer le plum-pudding du linge. Le placer ensuite dans un plat à rebords.
5. Au moment de servir mettre de la vergeoise sur le dessus du plum-pudding
6. Arroser de rhum chaud et faire flamber

Tiramisu framboise

Ingrédients

- 24 Biscuits cuillère
- 500g de framboises
- 250g de mascarpone
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100g de sucre roux
- 3 oeufs
- coulis framboises

Préparation

1. Dans le fond d'un plat, disposer des biscuits cuillère
2. Dans un saladier, écraser les framboises avec 30 g de sucre avec une fourchette ou presse-purée. Les répartir sur le fond de biscuits et mettre au réfrigérateur. Conserver du coulis pour la décoration
3. Pendant ce temps, séparer les blancs des jaunes d'oeufs.
4. Battre les jaunes avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à blanchiment du mélange. Rajouter le mascarpone au fouet.
5. Monter les blancs en neige bien fermes et les incorporer délicatement au mélange précédent avec une cuillère en bois.
6. Verser la préparation sur les framboises.
7. Mettre au réfrigérateur 24 à 48 heures avant de servir.

Soupe d'halloween

Ingrédients

Pour 8 personnes

- 500g potiron
- 300g de carottes
- 300g de patates douces
- 80cl de bouillon de volaille
- sel et poivre
- 1 pincée de muscade
- vermicelles
- 20 cl de crème fraîche

Préparation

1. Creuser le potiron et conserver la chair.
2. Laver, peler et couper chaque légume en gros cubes. Les faire revenir avec la chair de potiron dans une grande casserole. Recouvrir avec le bouillon de légumes, saler et mettre à cuire à feu moyen pendant environ 25/30 minutes.
3. mixer avec l'eau de cuisson et la crème épaisse jusqu'à obtenir un velouté bien onctueux. Au besoin, ajouter un peu d'eau ou de bouillon. Ajouter le vermicelle.
4. Donner quelques tours de poivre du moulin et au besoin un peu de sel. Ajouter une pincée de muscade
5. verser le velouté dans la citrouille creusée pour servir.

Doigts de sorcières à croquer

Ingrédients

Pour 8 personnes

- 280g Farine
- 180g Beurre ramolli
- 100g Sucre glace
- 80g Amandes entières
- 1 Œuf
- 1 càc Extrait d'amande
- 1 càc Extrait de vanille
- 1 càc Levure chimique
- 1 pincée Sel
- Confiture de framboise

Préparation

1. Dans un saladier, mélangez le beurre avec le sucre glace, les extraits et l'œuf. Ajoutez la levure et le sel, puis la farine.
2. Pétrissez jusqu'à obtenir une belle boule de pâte, couvrez et laissez reposer 30 minutes au frigo.
3. Préchauffez le four à 160° (th.5/6).
4. Prélevez des cuillères à café de pâte pour façonner des boudins, en écrasant légèrement au niveau des phalanges. Dessinez les plis de la peau avec la pointe d'un couteau.
5. Déposez une amande au bout de chaque doigt pour imiter l'ongle, en appuyant légèrement. Placez les doigts sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfournez pour 20 à 25 minutes.
6. À la sortie, retirez doucement les amandes. Déposez une pointe de confiture et appuyez à nouveau l'amande. Trempez également l'autre extrémité des doigts dans la confiture.
7. Servez !

ÉVÉNEMENTS À VENIR

DANS LE SECTEUR



NOËL ZÉRO DÉCHET

Le Mardi 25 Novembre, un atelier Noël Zéro déchets, proposé par le Service Economie Circulaire et Prévention des déchets de la communauté d'agglomération, se déroulera à l'Espace Culturel de 14h30 à 16h00.

Cet atelier s'articulera autour d'un temps créatif (décoration récupération...), l'apprentissage de la technique du furoshiki (emballage cadeau) et d'échanges de bonne pratique.

Merci de bien vouloir vous inscrire avant le Vendredi 14 Novembre.



PIMMS

Le prochain passage aura lieu le Mercredi 5 Novembre en Mairie.

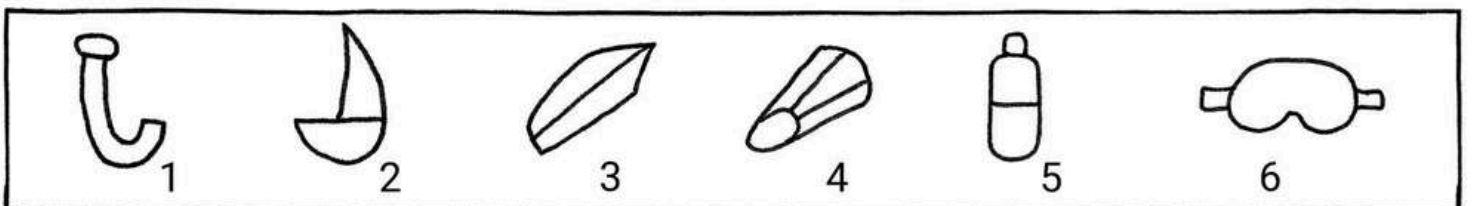
Une équipe de médiateurs vous accompagne dans vos démarches du quotidien (factures d'énergie, aide aux dossiers CAF, CPAM, Pôle emploi, retraite).

Accueil gratuit et sans rendez-vous

Vous pouvez les contacter au 06.62.54.38.22 ou par mail à ladresse: itinerant@pimmsmediation.fr

JEUX

Retrouvez les 3 symboles cachés dans cette image



LES PHOTOS DU MOIS



LES PHOTOS DU MOIS





RÉSIDENCE LE VERGER DES SOURCES

96 Bis RD 943
62120 NORRENT-FONTES
03.21.26.52.83
contact@levergerdessources.fr