

*N.
A.* Assistance

le groupe



ATTITUDE SOLID'ERE

N°1

Pouw pa rété tou sèl



Mon cahier Solid'Ere Confinement



SPECIAL SENIOR

0590 69 85 75

Les 4 gestes barrières à adopter



Se laver
les mains
régulièrement



Tousser
ou éternuer
dans son
coude



Utiliser
un mouchoir
à usage
unique



Porter
un masque
jetable quand
on est malade

Pendant le confinement :

Je joue

Je m'aime

Je pense aux autres

An ka rété à kaz

Je positive

Je me repose

Je complète la liste



Sujet de Discussion

N°1

Lè poul bwè dlo, i ka di Bondyé mèsì.*

Que vous inspire ce proverbe ?



En quelques lignes je note ce que m'inspire ce dessin

**Jeu de mémoire en ligne
- grilles d'images - légumes**

<https://www.memozor.com/fr/autres-jeux-de-memoire/jeux-memoire-grilles-images/grille-images-legumes-a-memoriser>



* Il faut remercier Dieu de ce qu'il nous donne.

On mange quoi !!!

N°1

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Calories : 124,6 kcal
Glucides : 22,2 g
Protéines : 1,07 g
Lipides : 0,23 g
Fibres : 4,9 g
Index Glycémique : 65



Comment conserver du fruit à pain ?

Pour une conservation très courte, on le garde au sec, dans un endroit à l'abri de la lumière, ou dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Pour une conservation longue, il est possible de le congeler après l'avoir cuit, ou bien de le couper en tranches pour le faire sécher au soleil ou au four à chaleur très douce (50°C). Une fois les tranches bien sèches, il est nécessaire de les emballer dans des sacs en plastique ou des feuilles pour les préserver de l'humidité. Une autre méthode de séchage consiste à faire d'abord cuire le fruit puis à l'écraser pour lui donner une consistance pâteuse. La pâte est alors séchée au soleil et conservée dans des récipients étanches.

Utilisation

- Velouté de Fruit à pain
- Croquettes de Fruit à pain
- Accras de fruit à pain
- Riz au fruit à pain
- Soupe à fruit à pain
- Flan au fruit à pain
- Jus de fruit à pain

-
-
-
-

• **Continue la liste**

Gratin de fruit à pain

INGRÉDIENTS

1 fruit à pain - Crème liquide
Fromage râpé - Cives- Persil – Oignon -
gousses d'ail - 1 branche de thym
1 pincée de noix de muscade
Sel – Piment végétal

PRÉPARATIONS

Eplucher, ôter le cœur et couper le fruit à pain en morceaux. Faire cuire pour une vingtaine de minutes dans de l'eau salée avec ail et piment végétarien. Egoutter quand les morceaux sont bien cuits. Ecraser à l'aide d'un presse-purée

ou autres et réserver.

Hacher les branches de cives, l'ail, oignon, piment persil. Faire revenir avec un peu de beurre puis ajouter crème liquide, Mélanger ensemble le fruit à pain, aromates, la moitié du fromage râpé, muscade, sel et poivre.

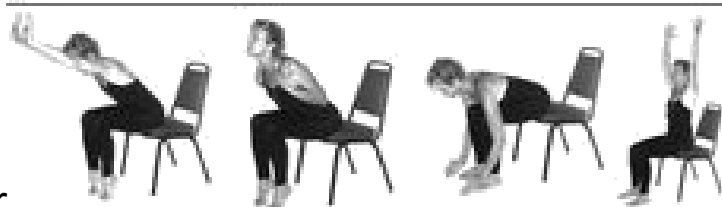
Etaler dans un plat à four. Parsemer du reste de fromage. Enfourner pour 25 minutes à 200°.

Autre possibilité : Couper en lamelle le fruit à pain puis mettre béchamel et enfournée,

Une activité physique régulière apporte de nombreux bienfaits pour l'être humain

Le sport est un gage de bonne santé :

- diminuer votre stress
- prévenir les maladies cardiaques
- prendre soin de vos muscles
- réduire le risque de chutes
- augmenter vos défenses immunitaires
- rompre avec l'isolement



A renouveler



Gym du Confiné



...et on répète.



Trucs et Astuces : Ateliers numériques

Clic Définition

Un clic représente l'action d'appuyer sur le bouton de gauche ou de droite de la souris. Un clic se veut très bref, c'est à dire que la pression exercée avec le doigt est instantanée.

Clic gauche Définition

Le clic gauche est une pression instantanée exercée avec l'index sur le bouton gauche de la souris. Le clic gauche permet d'activer l'élément pointé par le curseur. Exemple : un clic gauche sur le bouton Démarrer ouvrira le menu Démarrer.

Double clic Définition

Le double clic est une succession de 2 pressions instantanées sur le bouton gauche de la souris, avec l'index, qui permet l'ouverture d'un dossier (dans une fenêtre) ou d'un fichier (dans un logiciel). Le double clic doit être exécuté sans bouger la souris et rapidement.



Clic droit Définition

Le clic droit est une pression instantanée exercée sur le bouton de droite de la souris et permet d'afficher un menu contextuel pour interagir avec l'élément pointé avec le curseur. Il permet notamment la copie, le déplacement, la suppression et le renommage de l'élément pointé si celui-ci est un fichier ou un dossier par exemple.

Kouté pou Tann'



Pat'fin', Grangèl et Groboudin

(Jambes-fines, Grande-bouche et Gros-ventre)

Il était une fois, une maman qui avait trois enfants : Pat'fin', Grangèl et Groboudin.

On les surnommait ainsi parce que Pat'fin' avait des jambes fines, fines, fines et aimait courir, Grangèl avait une large bouche car il aimait beaucoup rire et Groboudin un énorme ventre parce qu'il était très vorace.

Un jour, leur maman les envoya tous les trois à la boutique pour acheter un demi-litre d'huile et un quart de morue pour le repas du midi, en leur demandant de faire vite et de ne s'arrêter en chemin sous aucun prétexte.

Les enfants partirent donc. A mi-chemin, Groboudin s'arrêta net devant un manguier chargé de fruits mûrs à point. Il ne peut résister à sa gourmandise : à coups de pierres, il fit tomber une douzaine de mangos qu'il mangea les uns après les autres. Mais c'était beaucoup trop et son ventre éclata ... Bôô !!

En voyant cela, Grangèl se mit à rire, à rire ! Il rit tellement que sa bouche déjà largement fendue se déchira jusqu'aux oreilles ... Chiiâk !!

Devant les malheurs de ses frères, Pat'fin', levant les bras au ciel courut prévenir sa maman. Elle courut, courut avec ses grandes jambes fines mais son pied entra dans une fourmilière et sa jambe se cassa net ... Tak !!

Chants

N°1



LA PRIERE DE L'ESCLAVE

Depuis trente ans, attaché à la terre
Je n'ai connu de ma vie que misère
Grand dieu sauveur, apaisez donc ma peine
Chassez mes pleurs et calmez ma douleur

Ma tâche et lourde et cause ma détresse
Et chaque jour, je la fais sans faiblesse
Ayez pitié de moi grand Dieu sauveur
Envoyez-moi de la joie dans le cœur.
Esclave oui, toujours souvenez-vous
Du fouet sanglant enlaçant votre cou
Ange du ciel, priez donc tous ensemble
Que la chaîne qui tremble
Nous libère tous un jour.

Mon triste sort ne peut rendre jaloux
Mon doux pays ne me paraît plus doux
Je n'ai pour bien que ma triste chaumière
Mais mon cœur qui espère
Trouvera le bonheur



1. Kan pitite an mwen
Ka mandé mwen tété
Mwen kalé ba li manjé matété

**Pitite dodo, papa pa la
Cé manman tou sél, ki dan
lanbara**

**Pitite dodo, papa pa la
Cé manman tou sél, ki dan la
misère**

2. Dépi bon matin
papa alé la pèche
I lésé manman ka fè lafimé

3. Dépi bon matin
Papa desand anvil
I lésé manman ka filé zégui

LA GUADELOUPEENNE

Si lé ké
Lè kourrié akosté
An foul moun, doubout ka atan'
Yo vlé vwè, par kuriozité
Les nouvo, ka vin'au péyi
Lè kolon, épi lè fonksionè
Yo vlé vwè apène débaké

Mé la gwadloupéène sé en ti flè sé en ti
popote doré
I inmé bien abiyé, tèt là toujou bien maré
Kon cé bel gason là, sé sa ky inmé ri, fè dé
ti zyè dou
Y ka jist ba yo yone, dè ti bo
Et toute moùn ka trouvé y a li sèl y sé en
bel bouké
I toujou bien présenté, aïe, yen ki ni bèl
coulè flè
Pren gard si ou fey' criéé'w doudou en
mwen chè

Plantes Médicinales ?

Je les nomme



Je m'inscris pour recevoir des
appels 0590 69 85 75



Rompre l'isolement



Vaincre ma Solitude

N. Assistance
ENTREPRISE DE L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

le groupe
**ATTITUDE
SOLID'ERE**

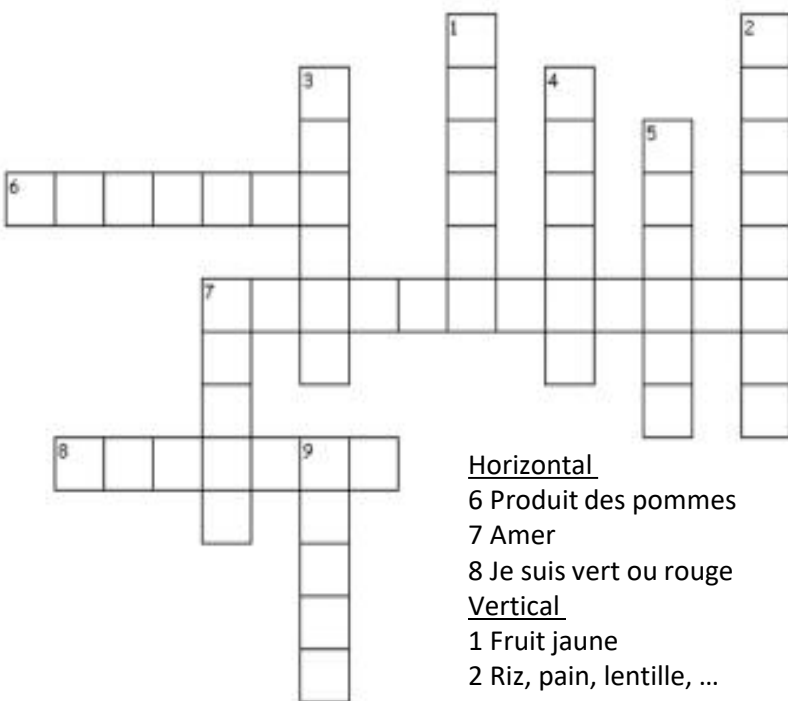
OFFRIR LE TEMPS D'UN APPEL

Un sourire, une parole, une pensée, un souvenir, une écoute, ...

Inscris toi,
Renseignes toi
Engages toi

POW PA RÉTÉ TOU SÈL

0590 69 85 75



Mots croisés

Horizontal

6 Produit des pommes

7 Amer

8 Je suis vert ou rouge

Vertical

1 Fruit jaune

2 Riz, pain, lentille, ...

3 Orange, Pamplemousse ou citron

4 Acide

5 Je sers à faire du vin

7 On me retrouve dans beaucoup de fruits

9 On se sert de moi pour faire de l'huile

QUESTIONNAIRE EN LIGNE:

**Sujet: Ma solitude, Mon isolement
m'emprisonne ! Comment lutter?**

Comment m'en sortir?

Vous Aussi?

Le Sujet vous intéresse?

Vous vous sentez concernés?

<https://www.askabox.fr/repondre.php?s=269075&r=SPNwXeK5XZcF>



**AGRÉE ENTREPRISE
SOLIDAIRE D'UTILITÉ SOCIALE**

N. Assistance



**Charte nationale
qualité**
SERVICES À LA PERSONNE



Contact : cjenaste@krukera-corporation.com