

N. Assistance  
A

le groupe

# ATTITUDE SOLID'ERE

N°2

Pou-w pa rété tou sèl



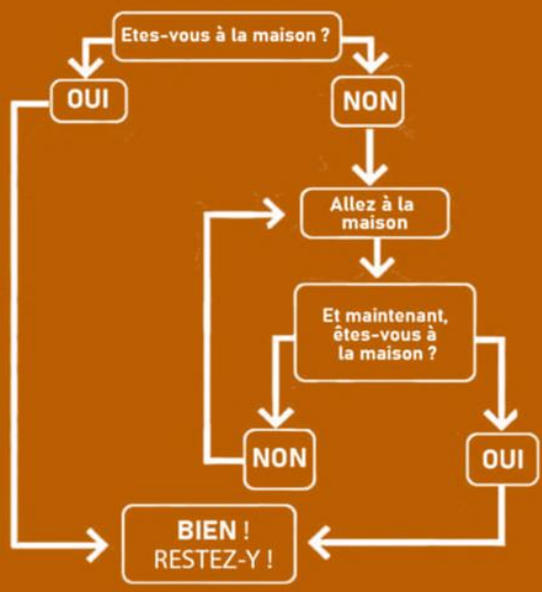
## Mon cahier Solid'Ere de Confinement



0590 69 85 75

# Comment bien porter le masque ?

Les consignes COVID19 ne  
sont pas claires ? Utilisez cet  
arbre de décision.



Se laver les mains  
avec de l'eau  
et du savon



Prendre le masque  
(bord rigide vers  
le haut s'il y en a un)



Placer le masque  
sur le visage,  
puis l'attacher



Mouler le haut  
du masque sur  
la racine du nez



Abaissier le masque  
sous le menton

Après utilisation,  
jetez le masque à  
la poubelle

## Les 4 gestes barrières à adopter



Se laver  
les mains  
régulièrement



Toussier  
ou éternuer  
dans son  
coude



Utiliser  
un mouchoir  
à usage  
unique



Porter  
un masque  
jetable quand  
on est malade

Pendant le confinement :

**JE LUI DIS QUE JE L'AIME**

Je complète la liste

---

---

---

---



---

---

---

---

# Nettoyage et désinfection

N°2

Par le nettoyage on obtient une surface physiquement propre : c'est la **propreté visible**. Par la désinfection on obtient une surface bactériologiquement propre : c'est la **propreté invisible**.

Nettoyer, c'est éliminer à l'aide d'un produit détergent des souillures qui adhèrent à un support sans détériorer celui-ci.

*La désinfection est l'opération au résultat momentané permettant de tuer ou d'éliminer les micro-organismes et/ou d'inactiver les virus indésirables portés sur des milieux inertes contaminés, en fonction des objectifs fixés. Le résultat de cette opération est limité aux micro-organismes présents au moment de l'opération.*

## Pourquoi nettoyer avant de désinfecter ?

Pour bien effectuer une **désinfection**, il faut que l'objet ou la surface soit exempt de saletés, visibles ou invisibles, ce qui veut dire qu'il faut absolument **nettoyer avant de désinfecter**. Enlever une grande part des germes avec un nettoyant et ensuite **désinfecter** avec une molécule chimique.

**Adaptons dès maintenant la désinfection dans nos habitudes de vie et luttons nous aussi à notre échelle**

## Comment désinfecter une maison ?

**8 astuces indispensables pour désinfecter la maison au naturel**

- 1) L'huile essentielle de thym. ...
- 2) Le bicarbonate. ...
- 3) Le savon noir. ...
- 4) L'huile essentielle de lavande. ...
- 5) L'huile essentielle de tea tree (arbre à thé) ...
- 6) Le jus de citron (bio de préférence) ...
- 7) Le vinaigre blanc. ...
- 8) Un mélange très puissant et antiseptique d'huiles essentielles pour désinfecter toutes les surfaces.

**L'idéal est de désinfecter avec de l'eau de Javel (1litre de javel à 2.6% de chlore pour 4 litres d'eau froide) (Lire Notice sur Bouteille de JAVEL)**



**0590 69 85 75**

# GENCIV TÉ LA AVAN DAN.\*

*Que vous inspire ce proverbe ?*



Sources : <http://www.percolab.com/pourquoi-vous-devriez-recommencer-a-dessiner-3-3/>

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

**Jeu de mémoire en ligne  
- Les nombres -**

<https://www.memozor.com/fr/autres-jeux-de-memoire/jeux-memoire-nombres/nombres-qui-s-allument>



Il faut respecter les aînés

\*



## On mange quoi !!!

Valeurs nutritionnelles pour 100 g



Calories : 20 kcal  
Glucides : 3 g  
Protéines : 0,81 g  
Lipides : 0,07 g  
Eau : 92 g

### Comment bien choisir son giraumon ?

#### TROUVER LE BON PRODUIT

Le pédoncule : c'est le gage de conservation du giraumon. Vérifiez qu'il est toujours bien présent.

Une teinte uniforme est signe de bonne santé.

Surveillez que l'écorce ne soit pas fissurée : entamé, le giraumon se conserve moins bien à cause de l'oxydation.

Ferme au toucher : les giraumons sont normalement durs comme du bois si vous tapez doucement dessus.

La pulpe d'un giraumon trop avancé devient molle et visqueuse.

#### ... ET BIEN LE CONSERVER

Entier et non entamé, gardez-le dans un endroit frais et sec, idéalement sur une clayette pour une bonne aération.

Coupé en tranches, placez-le au réfrigérateur dans un film transparent.

#### SES BIENFAITS

Bon pour la vue

Bon pour le cœur

Aide à garder la ligne

Aide à limiter le risque du cancer

Améliore la protection de la peau

Permet de récupérer après le sport

Stimule le système immunitaire



### Utilisation

- Velouté de giraumon
- Giraumonade
- Flan au giraumon
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- **Continue la liste**

## ACCRAS GIRAUMON/MALANGA

K'RUKERA CORPORATION

### INGRÉDIENTS

- 200g de giraumon
- 200g de malanga
- 20g de farine
- piment végétarien
- 4 branches de cives
- 4 branches de persil plat
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de thym
- sel et poivre à votre convenance

### PRÉPARATION

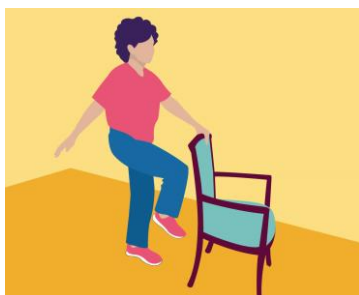
- Éplucher, laver et râper finement les légumes.
- Hacher les branches de cives, persil ail et piment.
- Réunir le tout dans un saladier.
- Bien mélanger vigoureusement.
- Incorporer la farine.
- Assaisonner avec le thym, sel et poivre.
- Faire frire dans un bain d'huile chaude en s'aidant de deux fourchettes.
- Égoutter sur du papier absorbant.

**BON APPETIT**

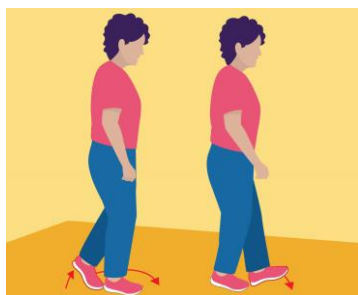
## Améliorer la force et l'équilibre de nos aînés

Les chutes sont l'une des principales causes de blessures et de décès chez les aîné(e)s. Cependant, vous n'avez pas à devenir la proie des glissades et des chutes. En faisant de l'exercice, vous pouvez améliorer votre équilibre et votre force

Position sur une jambe



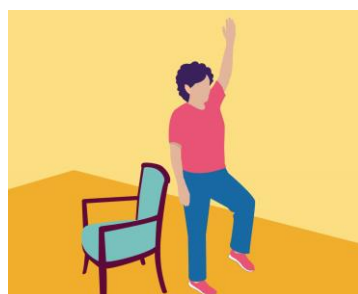
La marche talon-orteil



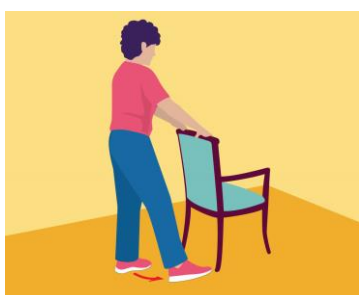
Élévation arrière de la jambe



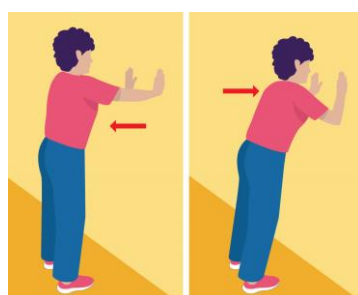
Position sur une jambe avec bras



Élévation latérale de la jambe



Pompes au mur



Sources pour détail des exercices :

<https://www.lifeline.ca/fr/ressources/14-exercices-pour-ameliorer-la-force-et-lequilibre-des-aines/>

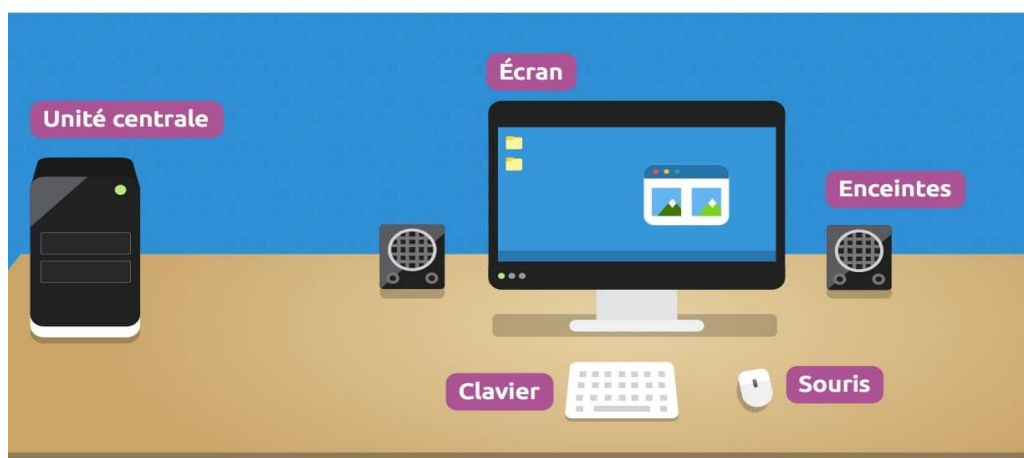
### Recommandations :

- Ne pas faire seul les exercices – Faire appel à un spécialiste si nécessaire
- Boire de l'eau – Bien Manger
- En cas de doute ne pas faire d'exercices

## Trucs et Astuces : Ateliers numériques

---

### Éléments de base



### Un ordinateur et ses différents périphériques



## La pli bel an ba la baille

(La plus belle est cachée sous la cuve)

Une mère avait deux filles : Joséphine et Cècène. Cècène était mal-aimée : c'est elle qui faisait la cuisine, le ménage, qui travaillait dur dans les champs. Elle était la plus jolie et plus elle travaillait, plus elle devenait belle. Mais sa mère préférait la paresseuse et capricieuse Joséphine.

La mère n'aimait pas Cècène car une diablesse avait présidé à la naissance de Cècène. Le jour du baptême de cette dernière, alors que l'on dansait, arriva une femme extraordinairement belle et élégante. Elle demande à la maîtresse de maison de quoi se laver les pieds pour effacer les traces du long chemin qu'elle avait dû parcourir pour se rendre à la fête. On lui apporta donc une de ces grosses terrines de terre rouge, comme il s'en fait traditionnellement au pays pour cet usage particulier. Et quelques instants plus tard on entendit " tik " comme un bruit de fêlure.

- Ce n'est rien, dit la belle convive, c'est juste mon bracelet d'argent qui est tombé au fond de la terrine.

Puis, parée de ces beaux bijoux d'or, elle se jeta dans le bal où elle dansa sans relâche. Puis elle berça l'enfant nouveau-né. A l'heure du départ, elle se mit à rire bruyamment en soulevant ses jupes, et c'est alors qu'on s'aperçut que c'était bel et bien une diablesse. A la place du pied gauche, elle portait en effet un sabot de cheval, sabot qui avait fêlé la terrine de terre rouge.

En grandissant, Cècène était devenue une belle jeune fille. Un jour, elle partit, comme à l'accoutumée, travailler dans les champs. Tandis qu'elle coupait la canne sous le chaud soleil, un monsieur à cheval, fort élégant, s'approcha d'elle.

Cècène continua à travailler tout en chantonnant, son grand chapeau " bakoua " sur la tête, un madras noué autour de ses reins.

Le cavalier mit pied à terre et s'approcha de Cècène :

- Comment t'appelles-tu ? demanda-t-il

- Cècène.

- Et où habites-tu que j'aie demain rendre visite à tes parents ?

- A la croisée des chemins, près de grand fromager.

Le bel homme lui offrit une fleur d'hibiscus, remonta sur son cheval et disparu comme dans un rêve.

Cècène s'empressa de rentrer à la maison pour raconter à sa mère ce qui c'était passé.

La mère qui désirait avant tout marier sa fille aînée réfléchit à un plan pour remplacer Cècène par Joséphine.

Le lendemain, lorsque le jeune homme se présenta et demanda Cècène, la mère lui répondit qu'elle n'était pas là et lui présenta Joséphine parée de sa plus belle robe.

A ce moment, un perroquet aux couleurs chatoyantes apparut et se mit à crier :

- La pli bel' en ba la baille, la pli bel' en ba la baille !

(La plus jolie est cachée sous la baille)

Joséphine envoya des cailloux après cet oiseau de malheur afin de le faire taire, mais peine perdue.

- La pli bel' en ba la baille, la pli bel' en ba la baille ! répétait-il inlassablement.

Le jeune homme comprit alors, s'approcha de la baille et la retourna. Il y découvrit Cècène, recroquevillée, vêtue de haillons.

Tout souriant, il lui tendit la main et l'aidera à se relever. Il la fit monter sur son cheval et ils disparurent tous les deux dans la poussière d'un grand galop. Ils vécurent longtemps ensemble, heureux.



### Accusé Levez-Vous

Accusé levez-vous  
Je me lève doucement  
Seul au milieu de tous ces gens  
qui plus que moi sont impatients  
De savoir si ma vie  
est en jeu ou bien si alors  
Je vais connaître un autre sort  
Si on m'oblige à vivre encore

Accusé levez-vous  
Je me lève doucement  
Seul au milieu de tous ces gens  
qui plus que moi sont impatients  
De savoir si ma vie est en jeu ou bien si  
alors  
Je vais connaître un autre sort  
Si on m'oblige à vivre encore

Ces étrangers vêtus de noirs  
Il me semble encore les entendre  
Non non pas un seul n'a su comprendre  
Qu'on puisse tuer par amour

Ces étrangers vêtus de noirs  
Veulent jouer ma vie à pile ou face  
Quoiqu'ils en disent ou quoiqu'ils fassent  
Je n'ajouterai plus un mot

Mais pourquoi tous ces gens  
ont les yeux fixés vers moi  
Pourquoi sont ils si obligeants  
devant un monde si observant  
Ils me traitent sans penser  
que l'amour est le plus fort  
Ils ont s'en doute oublié que dans la vie ils  
ont aimé

Mais pourquoi tous ces gens  
ont les yeux fixés vers moi  
Pourquoi sont ils si obligeants  
devant un monde si observant  
Ils me traitent sans penser  
que l'amour est le plus fort  
Ils ont s'en doute oublié que dans la  
vie ils ont aimé

Ces étrangers vêtu de noirs  
Il me semble encore les entendre  
Non pas un seul n'a su comprendre  
Qu'on puisse tuer par amour

Ces étrangers vêtus de noirs  
Veulent jouer ma vie à pile ou face  
Quoiqu'ils en disent ou quoiqu'ils  
fassent  
Je n'ajouterai plus un mot

Accusé levez-vous  
Je me lève doucement  
Seul au milieu de tous ces gens  
qui plus que moi sont impatients  
De savoir si ma vie  
est en jeu ou bien si alors  
Je vais connaître un autre sort  
Si on m'oblige à vivre encore

Accusé levez-vous  
Je me lève doucement  
Seul au milieu de tous ces gens  
qui plus que moi sont impatients  
De savoir si ma vie  
est en jeu ou bien si alors  
Je vais connaître un autre sort  
Si on m'oblige à vivre encore

### Misié Marsèl

(Sur air Frère Jacques)

Misié Marsèl  
Misié Marsèl  
Ka'w ka fè ?  
Ka'w ka fè ?  
I ja lè pou lévé  
I ja lè pou lévé  
Ding, ding, dong !  
Ding, ding, dong !



Ces étrangers vêtus de noirs  
Il me semble encore les entendre  
Non pas un seul n'a su comprendre  
Qu'on puisse tuer par amour

Ces étrangers vêtu de noirs  
Veulent jouer ma vie à pile ou face  
Quoiqu'ils en disent ou quoiqu'ils  
fassent  
Je n'ajouterai plus un mot

Puissance 8  
José Rébus

Résultat Cahier n° 1

Gros Thym – Cochlaría, ou Koklaya – Zèb à fè – Atoumo –  
Grenn en ba fey (Graines en bas feuilles)

**N°2**

## Plantes Médicinales ?



Je les nomme



ATTITUDE SOLID'ERE Que faisait ton cœur dans la rue hier à 21h  
Il se promenait invisible à la recherche d'un être pour le conduire dans sa cage ?  
Tu es imprudent avec le COVID 19 !

Histoire de confinement: le confinement lié au covid 19 se déroulait bien pour ma famille, lorsqu'un soir ma fille aînée sortie de la salle de bain ses jolis cheveux crépus à l'air et soudain elle se positionne devant moi et fait des mouvements de haut en bas. Moi sa mère interloquée la regarde attentivement et lui demande ce qui se passe. Ma jeune fille mime une réponse avec sa bouche comme un poisson et recommence ses mouvements. Après plusieurs mimes, la famille se réunie autour d'elle et se regarde tour à tour. Etonnée ma jeune fille s'arrête et dit à la surprise générale : Vous n'avez pas reconnu une méduse ! Avec mes cheveux ! Maman depuis tout à l'heure, j'imité la méduse tu abuses quand même!! "Tous éclatèrent de rire 😂😂 Depuis ce jour, tous les soirs avant le dîner familial, chacun doit imiter un animal et croyez moi, ça provoque de bons éclats de rire en famille

Qu'est ce qui vous manque le plus ? la réponse unanime à la maison, est le contact humain physique c'est-à-dire les câlins et les bisous, les démonstrations d'amour et d'amitié envers ce que l'on aime ou apprécie

ATTITUDE SOLID'ERE!!! **L'illettré** te dit merci pour l'autorisation  
ATTITUDE SOLID'ERE!!! **L'alité** te dit merci pour le bol de soupe  
ATTITUDE SOLID'ERE **l'isolé** te dit merci pour le coup de fil  
ATTITUDE SOLIDE'RE **le malade** te dit merci pour les médicaments  
TOUS LES BENEFICIAIRES DISENT FOS A **"Sé mèt a manniok la sa"**

Un après-midi confinée depuis 10 jours, chacun vacant à son activité. Quand soudain un grand cri strident retenti dans la maison. Un cri qui fit paniquer tout le monde au point que tous se précipitent dans la salle à manger et chacun regarde l'autre en se demandant ce qui s'était passé et en posant la question « Mè ka y fèt » Et là, le père, son fils et les 2 filles observent la mère qui continue son activité de rangement. Cette dernière sentant les regards converger vers elle arrête et demande "que se passe t'il? pourquoi vous me regarder tous?? « La fille aînée lui dit "mais maman pourquoi tu as crié ?? même le chien s'est précipité en aboyant pour voir quel danger il y avait !! "Et là tranquillement, la mère les regarde et dit: je ne sais pas mais ça fait du bien! Un bien fou, ça libère toute cette tension liée au confinement. Je vous aime mais être confinée ensemble ce n'est pas toujours facile, non?? Vous devriez essayer !! "Et depuis ce jour, si vous passez à côté de cette maison, vous entendez hurler quelques secondes pour ensuite entendre les éclats de rire d'une famille soudée en ces temps de confinement.





$$\text{Digital Clock} + \text{Digital Clock} + \text{Digital Clock} = 6$$

$$\text{Digital Clock} + \text{Table} + \text{Table} = 10$$

$$\text{Table} + \text{Roll of Paper} + \text{Roll of Paper} = 16$$

$$\text{Roll of Paper} + \text{Table} \times \text{Digital Clock} = ?$$

$$\begin{aligned} \text{Shoe} + \text{Shoe} + \text{Shoe} &= 30 \\ \text{Person} + \text{Person} + \text{Shoe} &= 20 \\ \text{Socks} + \text{Socks} + \text{Person} &= 13 \\ \text{Shoe} + \text{Person} \times \text{Socks} &= ? \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Shoe} + \text{Shoe} + \text{Shoe} &= 60 \\ \text{Shoe} + \text{Person} + \text{Person} &= 30 \\ \text{Sunglasses} + \text{Person} + \text{Sunglasses} &= 9 \\ \text{Shoe} + \text{Person} + \text{Sunglasses} &= 42 \\ \text{Shoe} + \text{Person} \times \text{Sunglasses} &= ? \end{aligned}$$

L	M	K	E	T	A	N	G	P	R	E	S	L	A	V
N	O	G	A	L	E	S	E	R	U	V	N	A	E	A
E	U	N	U	Y	L	D	E	R	O	A	I	G	U	M
E	L	I	O	V	A	O	E	M	Y	G	A	U	Q	A
G	E	T	N	L	J	K	T	A	R	U	B	N	R	M
N	C	F	O	C	A	S	C	A	D	E	E	E	A	M
O	A	A	I	S	C	C	O	R	N	E	H	N	B	A
L	L	R	T	T	U	B	O	I	R	E	U	T	S	H
P	A	S	A	Y	Z	B	C	V	K	A	M	P	L	E
Y	N	O	T	M	Z	S	N	I	S	S	A	B	H	S
A	Q	U	A	T	I	Q	U	E	L	B	T	C	P	S
C	U	R	N	P	I	R	C	R	I	Q	U	E	B	A
H	E	C	F	L	O	T	T	E	R	O	C	L	J	R
T	O	E	N	L	W	A	R	C	D	H	N	E	L	B
N	A	E	C	O	R	A	G	E	E	U	G	I	D	E

AMPLE  
AQUAGYM  
AQUATIQUE  
ATOLL  
BAINS  
BARQUE  
BASSIN  
BLEU  
BOIRE  
BORD  
BRASSE  
BULLE  
CALANQUE  
CASCADE  
CORNE  
CRAWL  
CRIQUE

DIGUE  
DOUCHE  
ETANG  
EUREKA  
FLOTTER  
GROG  
HAMMAM  
JACUZZI  
JETSki  
KAYAK  
LAGON  
LAGUNE  
MARE  
MOULE  
NATATION  
OCEAN  
ORAGE

PECHE  
PEDALO  
PISCINE  
PLONGEE  
RAFTING  
RIVIERE  
SAUNA  
SOURCE  
SPA  
THERMES  
TITRE  
TRIMARAN  
VAGUE  
VALSER  
VOILE  
YACHT  
YUCCA





Pour recevoir ton cahier Solid'Ere de Confinement  
merci d'envoyer un Whatsapp au 0590698575 ou  
par mail [gestion@krukservicesplus.fr](mailto:gestion@krukservicesplus.fr)

# Bien Manger chez Moi



*Tu n'es plus seul...*

**N. Assistance**  
AGRÉÉE ENTREPRISE  
SOLIDAIRE D'UTILITÉ SOCIALE



Contact : [cjenaste@krukera-corporation.com](mailto:cjenaste@krukera-corporation.com)