

Mou cahier Solid'Ere de Confinement N°5



M. Assistance

Pou-w pa rété rousèl

0590 69 85 75

Gratuit

le groupe

ATTITUDE SOLID'ERE

J'ai le plaisir de vous adresser le cahier solid'Ere de Confinement n°5.

Une aventure (en latin aventura) est une suite de péripéties et de rebondissements, constituant le plus souvent la trame d'une histoire fictive ou réelle ; il peut également s'agir d'un événement fortuit, de caractère singulier ou surprenant, qui concerne une ou plusieurs personnes.

Voilà que depuis le 20 mars 2020, nous cheminons ensemble afin que ce confinement dû à ce virus soit le plus agréable que possible.

La solidarité n'a pas de frontière... Ce Cahier Solid'Ere est au plus proche de vous et agrandit sa famille par une écoute, une lecture de nos amis de la Martinique, de la Guyane, de Saint-Martin, de l'hexagone, ...

Que cette aventure virtuelle nous permette de nous rapprocher de plus en plus afin de BIEN VIVRE ou que nous soyons et ce dans la joie, le bonheur, la paix, l'Amour, l'Unité, ...

Ce numéro laisse la place aux actions et témoignage
En espérant que vous apprécierez ce cahier.

C. JENASTE

Merci à TITOM pour son travail

Sommaire

- ❖ Ma petite trousse de secours : **Notre Infirmière Laurie**
- ❖ Jeux : Ou suis-je ?
- ❖ J'ai RDV avec mon Podologue : **Stéphanie TAFNA**
- ❖ Sujet de discussion / réflexion – Suite Article **Père Hamot**
- ❖ On mange quoi ? Papaye
- ❖ Sport : Du jardinage avec **Sarah Exploitant agricole**
- ❖ Apprentissage Alphabet - Kouté Pou Tan
- ❖ Ateliers numériques
- ❖ Chants : **Quadrille**
- ❖ Plantes médicinales
- ❖ Bokantaj : Assistante Service Sociale : **Audrey GANE**
- ❖ Nou tout Solidè : **Témoignage Saint-Martin – Guyane – Martinique – Vancouver (CANADA)**
- ❖ Jeux Divers
- ❖ Rencontre avec **Association : CRESS des Iles de Guadeloupe – Nestor BAJOT**
- ❖ Moi Entrepreneur Social : **Cédrix JENASTE**



POU-W PA RÉTÉ TOUSÈL

0590 69 85 75



Ma petite trousse en cas de :



Si vous avez une petite lésion de la peau / bobo qui saigne :

- 1 antiseptique type Bétadine alcoolique (flacon orange) ou 1 flacon de Chlorhexidine (flacon vert et blanc) si allergie à la bétadine
- des compresses (dans l'idéal) ou du coton
- Des pansements (ou 1 rouleau de sparadrap + compresses) pour recouvrir si ça saigne
- 1 paire de ciseaux propres

On montre à un professionnel si ça ne guérit pas en 3 jours !!

Si vous vous sentez patraque / bizarre :

- 1 thermomètre
- 1 boîte de paracétamol 1g à utiliser contre la douleur ou la fièvre (selon les recommandations du médecin)
- 1 solution hydroalcoolique pour se nettoyer les mains.

Si vous vous cognez:

- 1 tube d'Arnica
- ou des glaçons

Conseil de votre infirmière Virtuelle



En toute occasion :

- 1 spray antimoustique ou de la citronnelle
- 1 bouteille d'eau
- 1 téléphone chargé + le chargeur + écouteurs
- 1 radio
- 1 peu de sucre (1 c à café) ou 1 boisson sucrée ou 1 barre de céréales à portée de main
- 1 sachet avec les médicaments habituels + l'ordonnance

Et l'essentiel en ce temps de confinement prolongé :

1. La patience
2. 1 photo de famille pour se sentir un peu moins seul
3. 1 livre pour s'occuper l'esprit
4. **Le cahier Solid'Ere de confinement**

Elle peut être utile surtout en temps de confinement
Laurie - Infirmière

Pendant le confinement :

J'AI EU LE TEMPS DE :

Je complète la liste

Où suis-je ?

Entoure l'image qui n'a rien à voir avec les autres



Réponse du Cahier n° 4 = GOURBEYRE

Était à entourer La marche des esclaves à Petit canal

0590 69 85 75

"J'ai rdv avec mon podologue"



Rôle du Pédicure - Podologue dans la prévention des blessures du pied diabétique

Il y a des diabétiques qui ne développent aucune complication ni infection. D'autres diabétiques, en revanche ont des complications neurologiques, arthritiques ou les deux. Le problème repose sur la complication lors des blessures, du fait de la perte de la sensibilité et/ou de l'atteintes des artères du membre inférieur.

Causes de blessures :

- Chaussure trop serrée
- Blessure lors de la coupe des ongles
- Ongle incarné
- Blessure par corps étranger tombé dans la chaussure
- Blessure en marchant pieds nus



PREVENTION

- Bien équilibrer son diabète. Le surveiller
- Se Laver les pieds au moins 1 fois/ jour; Bien les sécher et surtout entre les orteils.
- Faire attention à la chirurgie de salle de bain. Faites-vous couper les ongles par le Pédicure-Podologue
- Eviter de marcher pieds nus
- Consulter régulièrement un Pédicure-Podologue pour un bilan
- Porter des chaussures adaptées
- Ne pas faire de bains de pieds de trop longue durée
- Inspecter, tous les jours, l'intérieur de la chaussure et inspecter son pied (regarder si l'on ne s'est pas blessé), à l'aide d'un miroir.



"Votre santé passe aussi par celle de vos pieds"
TAFNA Stéphanie Pédicure-Podologue

An ka potéw, ou ka trenné-mwen

Que vous inspire ce proverbe et ce dessin ?



Complément de l'article du Père HAMOT : Deuil en mode Confiné (Cahier numéro 4)

qu'est-ce qu'un défunt ? Le mot latin « defunctus » signifie : « s'acquitter de » ou « accomplir ». Le défunt est bien celui qui s'est acquitté de la vie, celui qui a rempli la première de « ses vocations ». Il a vécu bien ou mal ? Splendidement ou médiocrement ? A qui de juger ? Il a vécu une vie d'homme ou de femme et il est arrivé au terme. La foi chrétienne prend en compte cette vie. Si durant toute une vie, l'Eglise par sa prière et ses sacrements a accompagné « un de ses enfants », elle ne se sent pas quitte, quand intervient la mort...Elle prie pour celles et ceux qui lui sont confiés et ne veut en perdre aucun...Ce qui n'a de sens que dans la fidélité à son Seigneur. Et en mettant sa foi en la résurrection du Christ, le croyant découvre le véritable horizon de toute vie humaine.



On mange quoi !!!

Valeurs nutritionnelles pour 100 g



Calories :43 kcal
Glucides : 11 g
Protéines :0,5 g
Lipides : 0,3 g
Sodium : 8 mg
Potassium : 182 mg



La **papaye** est une excellente source de **vitamine C**. La **papaye** est une source de **vitamine A** pour la femme, mais pas pour l'homme. ... La **papaye** est une source de **vitamine B9**.

Comment faire mûrir une papaye verte ?

Enveloppez le fruit dans du papier journal ou glissez-le dans un sac en papier et laissez-le quelques jours à l'air ambiant.

Comment conserver la papaye

Conservez-la dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant deux ou trois jours si vous l'avez achetée à point. Sinon, gardez-la à température ambiante jusqu'à ce qu'elle acquière sa maturité

Utilisation

- Choucroute de papayes
- Gratin de papayes
-
-
-
-
-
- **Continue la liste**

SES BIENFAITS

AIDE LA DIGESTION. Riche en fibres et en papaïne (une enzyme digestive), la papaye favorise la digestion et lutte contre les troubles du transit. ...
AMÉLIORE LA VUE. Ses caroténoïdes protègent la rétine contre les UV. ...
FAIT MINCIR. ...
DIMINUE LES RISQUES DE CANCER. ...
AIDE À LA LONGÉVITÉ EN BONNE SANTÉ

BAVAROISE DE PAPAYE

INGRÉDIENTS

1 grosse papaye bien mûre - 1 cc d'essence de vanille - lait concentré sucré au goût zeste de citron vert - amande amère - rhum facultatif - glaçons

PRÉPARATIONS

Couper la papaye en deux dans le sens de la longueur et retirer les graines à l'aide d'une cuillère.

Prélever la chair délicatement toujours à l'aide d'une cuillère et réserver dans le bol d'un blender.

Ajouter le lait concentré sucré.

Parfumer avec le zeste de citron, la vanille et quelques gouttes d'amande amère.

Ajouter des glaçons et mixer une minute à pleine puissance. Il ne faut pas hésiter à goûter et ajuster la quantité de lait concentré sucré...

Servir bien frais.

Le jardinage est un bon moyen de détente et d'occupation pour supporter le confinement, il permet également d'avoir à portée de main, des produits de base de la cuisine locale. C'est dans cette optique que je vous propose de réaliser des plantations en pots de deux ingrédients incontournables le cive et le curcuma.

Curcuma, safran pays, *curcuma longa* :

- De la famille des zingibéracées donc apparentée au gingembre.
- Plante annuelle, cultivée essentiellement pour être utilisée comme épice ou comme ingrédient de nombreuses préparations culinaires.
- C'est une plante centrale de la médecine ayurvédique. En médecine occidentale, elle est réputée anticancéreuse en association avec le poivre.

Cives, *allium fistulosum* :

- Plante aromatique vivace de la famille des liliacées, elle est donc apparentée à l'oignon.
- Utilisée dans de nombreux pays comme ingrédient culinaire.



Matériels et outils nécessaires

2 pots ou jardinières (5 à 10 litres, vous pouvez parfaitement utiliser des bidons de javel de 5 litres que vous aurez préalablement rincées)

Du gravier (de quoi garnir le fond des pots, pour le drainage)

Du sable non salé (de préférence sable de rivière ou de carrière)

De la terre, du terreau ou du compost

Outils et accessoires:

Couteau ou sécateur

Gants

Transplantoir ou une petite pelle du type jouet d'enfants

Plants :

(Vous pouvez utiliser les cives et curcuma achetés au marché. Pour cela, utilisez les petits rhizomes de curcuma que vous avez écarté et pour les cives, coupez les à 2 ou 3 cm du bulbe, vous pourrez comme cela utiliser les tiges pour votre cuisine et vous pourrez planter le reste du bulbe.)

Mise en place

Commencez par préparer votre support de culture : si vous utilisez du terreau, mélangez à part égale sable et terreau. Si vous utilisez du compost, mélangez deux mesures de sable avec une mesure de compost et une mesure de terre.

Le mélange obtenu doit être meuble, surtout pour les cives

Tapissez le fond des pots de gravier, sur à peu près 4 à 5 cm de hauteur.

Rajoutez une mince couche de sable. Complétez le remplissage du pot, jusqu'à arriver à 5 cm du bord.

Enfoncez légèrement les rhizomes de curcuma et couvrez les avec une fine couche de terreau.

Faites des petits trous à l'aide d'un petit bout de bâton pour placer les bulbes de cives. Rabattez légèrement la terre autour et terminez par une petite couche de terreau.

Arrosage:

L'arrosage doit être régulier sans être excessif.

Faites en conséquence un arrosage léger mais régulier, et prenez l'habitude d'observer vos plantations pour détecter les besoins.

Récolte :

Vous pourrez récolter votre curcuma lorsque les feuilles se dessècheront. Comptez 6 à 9 mois.

Pour les cives, ce sera si besoin, en fonction du succès de votre plantation.

Bon jardinage

SARAH
Exploitant Agricole

APPRENTISSAGE ALPHABET

L'alphabet créole est composé de 24 lettres, qui sont : **a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, r, s, t, u, v, w, y, z.**

Il est donc très proche de l'alphabet français qui en compte 26 avec < q > et < x > en plus. Il faut toutefois savoir que la lettre « c » n'apparaît jamais seule en créole, mais se trouve toujours combinée avec la lettre « h » pour former le son **ch**, comme dans « chat ».

A a	B b	Ch ch	D d	E e	F f	G g	I i
a	bé	ach	dé	e	èf	gé	i
[a]	[be]	[aʃ]	[de]	[ə]	[ɛf]	[ge]	[i]
	K k	L l	M m	N n	O o	P p	R r
	jé	ka	èl	enm	enn	o	pé
	[ʒe]	[ka]	[ɛl]	[ɛm]	[ɛn]	[o]	[pe]
	S s	T t	U u	V v	W w	Y y	Z z
	ès	té	u	vé	douvé	igèk	zé
	[ɛs]	[te]	[y]	[ve]	[du've]	[i'gɛk]	[ze]

**Kouté pou
Tann'**

An tan la sa, bèt té ni la pawol.
On jou, bondié invité tout bèt a zèl vinn manjé an syèl, an kaz ay
Tout bèt a zèl !
Lè ou gadé, tòti ka di : « pooh, mè mwen anbété, an sé on bèt a zèl, mè an pani plim ! »
Chak zozyo ki té la ba tòti on plim, yo garni dé zèl a tòti pou-y té pé volé.
é Tòti volé, tòti ay an syel osi kon tout bèt a zèl !
Tout moun rivé, yo prezanté yo.
Lè toti vinn prezanté-y, toti di non ay sé : « Mésié zé dam ! »
On moman apré, tout moun té ka amizé yo.
Lè moman a manjé rivé, bondié di : « Mésié zé dam a tab ! »
Toti tousèl ay a tab puisque sé-y ki « mésié zé dam »
é restan la ka gadé-y ka manjé. Toti manjé TOUT manjé-la.
Lè sé lézòt-la vrè sa, yo chak pasé yonn apré lòt, yo pran plim a yo :
-« ban mwen plim an mwen ! » -« ban mwen plim an mwen ! » -« ban mwen plim an mwen ! » ...
Toti touvé-y i pa ni plim et i pépa volé pou-y désann !
Mè Zarinyé ki té a koté à toti, é ki trapé tibwen manjé di toti : «ében an ka baw

on favè an ka voyé-w désann. »
é Zarényé maré toti, é i mété-y ka filé, i ka filé, i ka filé...
toti ka désann, i ka désann. Mè an menm moment là toti lévé tèt-ay.
I di Zarényé : « poooo ! Konpè ! Fout fess-aw ka fè fil !
Zarényé di : « Ka-w di ? »
-« Ayin, Ayin ! an pa diw ayin... »
Zarényé kontinié, i filé, i filé, i filé...é toti ka kontinié désann.
Toti roulévé tèt ay, i di : « poo konpè ! fout fess-aw ka fè fil ! »
Lè zarényé tann sa, i kasé fil-la « Tèk »
Toti ka tonbé ! i ka jélé anmwé. Toti ka krié :
-« Pitit a manman ! pitit a papa ! Pitit a bondié ! mété fayas, mété matla ! toti kay tonbé ! »
Lè yo vwè sa, kom toti paté ba yo manjé, yo mété onlo onlo roch !
Lè toti tonbé, zékal tout zékal a toti krazé « Bo ! »
Lè bondié vrè sa, bondié désann, i rapyesté zékal a toti.
E dépi joula sa, ou ka vwè zékal a tout toti rapyesté.
gadé bien zékal a on toti ! i ROPYESTÉ

Raconté par Ferdinand

Trucs et Astuces : Ateliers numériques



Les fichiers informatiques
sont stockés dans un dossier



Texte



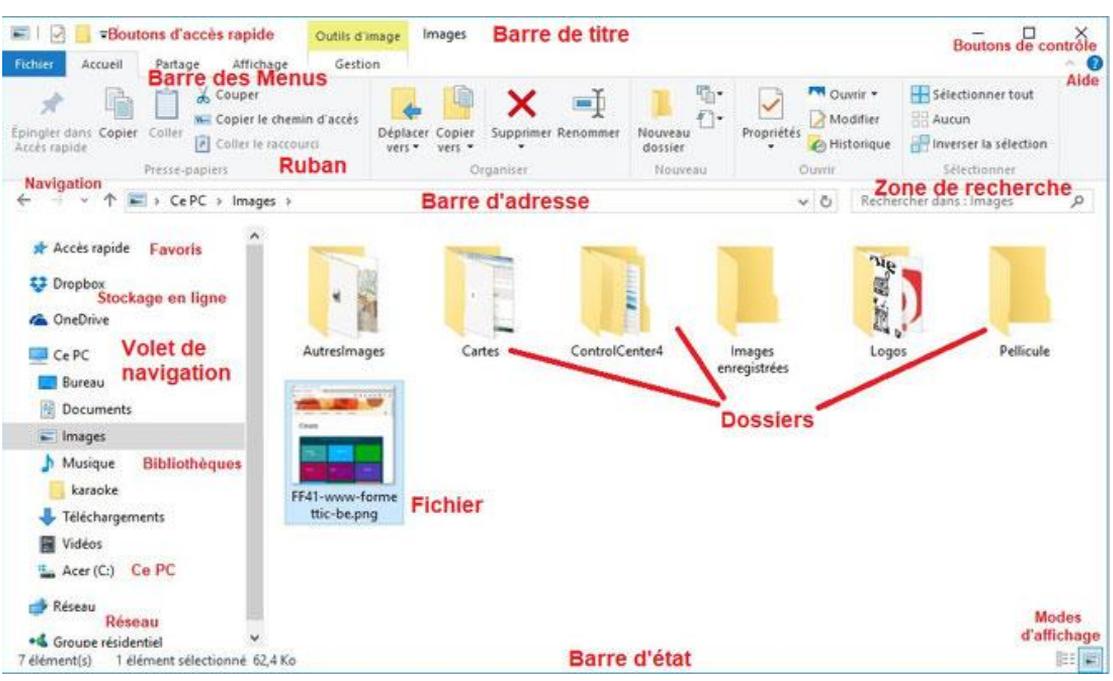
Image



Audio



Vidéo



PANTALON



Chants

Les commandements

(Exemple : « Bienveillance Abymienne »)

- Kavalyé o dam, 1ère figi pantalon
 - Didon préné lanmen o dam
 - « Je vous demande est ce que vous êtes à ma parole »
 - A larepriz, almand agòch toulmond ansanm
 - Laché ladam ladimi won
 - Laché kwazé lé 8 dansé
 - Laché dékwazé lanmen
 - *** Wi, lé 4 prèmyé divan alé
 - wi, ladam, pou laritounèl
 - wi, annarivan balanksé lanmen
 - Aryè, saliyé ladam. Préné la mendvo dam. Saliyé ladam é lakché langlé
 - Byen dansè rêmété la dam, pou ladimi chèn
 - Wi, alé pou laproménad, pwoméné vo dam
 - Byen dansè... Ladam pou laritounèl
 - Annarivan balansé lanmen
 - Aryè saliyé ladam, lagé lanmen dvo dam
 - A larèpriz, almand agòch toulmond ansanm
 - Lagé ladam..., la dimi won
 - Aktyèlman kwazé lé 8, kwazé divan dansè
 - Dékwazé lanmen alé
 - ***Wi, pantalon lé 4 sègon alé
- (Le commandeur reprend les commandements de *** à « Dékwazé lanmen alé », et peut enchaîner avec « balansé a lavwazin », « soulajé lanmen vwazen » puis « kavalyé saliyé lé dam ».

LANGUE ET CULTURE REGIONALES
CREOLES

QUADRILLE AVEC OU SANS

COMMANDEMENT Tiré de "Dapré yo, Dapré mwen..." de Jacqueline CACHEMIRE-THOLE

1er Commandement

« Présentez la main »

Avancer en se croisant les poignets pour faire la ronde à 8, ou faire simplement la ronde en se donnant la main.

2ème Commandement (facultatif)

« Est-ce que vous êtes à ma parole ? »

Rester sur place en dansant et en gardant la position du 1er commandement.

3ème Commandement

« Allemande à gauche, tout le monde ensemble »

☑ Se lâcher puis le cavalier danse avec la dame qui est à sa gauche

☑ Chaque couple danse sur un angle du carré (position danse de bal ou moulinet).

4ème Commandement

« La demi-rond »

Revenir à sa place : les partenaires sont face à face.

5ème Commandement

« Croisez les 8 »

☑ La dame croise son cavalier en passant à l'extérieur et s'arrête face au 1er cavalier rencontré à l'angle du carré.

Les cavaliers font la même chose, en même temps, en passant à l'intérieur.

A suivre dans les prochains cahiers

Soutenons les associations de « Quadrille » de Guadeloupe pour leurs savoirs faire et leur excellent travail

Résultat Cahier n° 4

1 Corossol – 2 Armoise – 3 Zikak – 4 Malomain –

5 Basilique – 6 Citronnelle

N°5

RIMÈD-FÈY-RAZYÉ

Plantes Médicinales ?

Je les nomme



BOKANTAJ BOKANTAJ

Assistante de Service Sociale (ASS) EN MODE CONFINÉ

Mission d'un ASS :

L'ASS vient en aide aux personnes, familles en difficulté afin de favoriser leur bien-être, leur insertion sociale et leur autonomie. Pour se faire, le professionnel écoute, soutient, accompagne, conseille ou oriente les personnes en fonction de leurs demandes ou leurs besoins. Le travail repose sur la notion de relation d'aide et sur une méthodologie précise lui permettant de recueillir les données nécessaires à la compréhension de la situation, d'analyser la demande et d'établir un plan d'action.

L'ASS peut également intervenir sur le plan collectif dans le cadre de ce qui dénommé l'intervention sociale d'intérêt collectif (ISIC).

Adaptation des missions de l'ASS en lien avec le confinement :

Malgré le confinement, nous poursuivons les missions du service social de manière différente, en étant sur site ou en télétravail. Nous sommes en nombre restreint sur site et nous respectons les gestes barrières afin d'éviter toute contamination entre collègues. Nous ne recevons pas le public. Les évaluations et le traitement des situations se font uniquement par téléphone.

Les personnes nous sollicitant doivent nous faire parvenir les justificatifs nécessaires par voie électronique ou par le biais des photos prises avec leur smartphone. C'est une situation inédite à laquelle il a fallu s'adapter.

Nous sommes confrontés à des difficultés liées à la barrière de la langue qui peut rendre la compréhension plus difficile et à la fracture numérique. En effet, encore aujourd'hui de nombreux foyers ne disposent pas de l'outil informatique. Quand l'outil est présent, les personnes qui interpellent le service social ne savent pas forcément l'utiliser et nombreux sont ceux qui n'ont pas d'adresse mail.

Cette situation étant exceptionnelle, la formation préparant au diplôme d'état (DE) d'assistant de service social n'a pas dans son programme une spécificité en cas de confinement de la population.

Cependant, nous sommes préparés à gérer les situations d'urgence.

Dans le cadre du métier d'ASS, il n'y a pas d'obligation de résultat, cependant nous devons faire en sorte d'accompagner au mieux les personnes et tenter de trouver une solution. Il est vrai qu'actuellement les différents partenaires avec lesquels nous travaillons habituellement ne peuvent pas toujours répondre aux demandes ou ont un délai de réponse plus long. Les moyens sont donc limités mais nous travaillons en collaboration avec les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) qui sont en mesure de fournir des aides complémentaires.

Concernant les seniors et personnes handicapées isolés, nous sommes en contact avec eux via les CCAS qui poursuivent le service de portage de repas et d'aide à domicile. En cas de besoin ou de difficultés nous sommes interpellés et prenons contact avec les personnes.

Nous recevons des appels des personnes isolées qui sont inquiètes quant à la poursuite des droits (dossier de la maison départementale des personnes handicapées : MDPH, couverture santé solidaire : CSS ex CMU-C) lorsque ceux-ci arrivent à échéance, nous prenons le temps de leur expliquer que les droits sont prorogés. **Dans certains cas, l'appel est un prétexte afin de pouvoir discuter avec quelqu'un et nous prenons le temps de les écouter et d'échanger avec eux.**

Cette période est particulière pour tous mais nous faisons en sorte d'écouter, de rassurer, d'évaluer et de répondre au mieux aux demandes de chacun

Audrey GANE



Voyage du cahier confiné

Originaire de la Guadeloupe, je vis à **Saint-Martin** depuis 16 ans. A l'annonce du confinement, j'ai été assez soucieuse car ma mère est âgée de 87 ans et vit seule en région Pointoise. Nous sommes relativement fusionnelles, en temps normal je l'appelle une à deux fois par jour, mais depuis plus d'un mois la fréquence de mes appels s'est multipliée. Je m'occupe de tout à distance et ce n'est pas évident et c'est là qu'on se dit qu'on ne peut compter que sur soi-même. Tout cela pour vous dire que je trouve qu'il n'y a pas assez de solidarité entre voisins ce qui est déplorable surtout qu'elle vit dans une résidence où tout le monde se côtoie, ne serait-ce qu'un appel téléphonique 3 fois par semaine pour avoir des nouvelles ou savoir si elle a besoin d'un service, ce qui a été le cas mais juste un appel en 3 semaines. Que voulez-vous on ne changera pas le monde, mais il ne faut pas oublier que nous sommes tous sur le même bateau et qu'un peu d'entre-aide serait bienvenue.

Je dois dire que ce fut pour moi un grand soulagement lorsque j'ai pris connaissance du cahier de confinement de votre structure via WhatsApp car c'est grâce à vous que ma mère a pu bénéficier de ses premiers achats alimentaires.

Votre appel téléphonique pour avoir de ses nouvelles et discuter du confinement lui a fait énormément de bien. Je salue votre initiative qui consiste à ne pas oublier nos aînés dans leur isolement, car ils méritent tout notre amour, dévouement et affection, surtout quand on sait qu'en Guadeloupe, les structures d'aides et d'accompagnements sont relativement rares.

Pour ce qui concerne mon confinement à St-Martin, en plus du télétravail, je me suis trouvée une nouvelle vocation celle de l'enseignement pour mon enfant, je respecte ce métier car je peux comprendre que cela ne doit pas être tous les jours facile car il faut beaucoup de patience.

Pour parler des personnes âgées ou à mobilité réduite je n'ai pas eu d'écho de structures comme la vôtre ce qui est dommage mais je peux me tromper. La semaine dernière, il y a eu des collectes alimentaires pour les personnes les plus nécessiteuses. Quelques prestataires proposent des livraisons de fruits, légumes, œufs et viande à domicile et certains restaurants de l'île proposent aussi des livraisons de repas.

D'une manière générale, la population St-Martinoise respecte les règles essentielles de protection et de distanciation sociale dans les supermarchés.

Un énorme merci à vous, bonne continuation et longue vie à votre entreprise sociale !

Nadia N. de Saint-Martin



Un témoignage de la **Martinique**.

Un grand woulo bravo pour Cedric, entrepreneur, talentueux et courageux pour penser aux aînés, aux personnes seules. Les cahiers de confinement font un grand bien à ceux qui le lisent, ça fait du bien, ça fait tenir, c'est solidarité, toutes les générations s'y retrouvent. Malgré mon emploi du temps, je m'occupe en ce temps de confinement de ma mère et de mon parrain.

Adan périod ta la, mèci an chay. Rété la kay zot et and grand woulo bravo ba travay entreprise ta la.

les instances, les entreprises ou même les particuliers qui veulent aider ce jeune seront les bienvenues pour lui témoigner leur adhésion mais surtout pérenniser cette solidarité. Sé an lan main la lavé lot, martinique, Guadeloupe mem butin, même bagay, peace and love.

Béatrice MAURICE-SYLLANDE



Voyage du cahier confiné

Originaire de Guadeloupe, je vis à **Vancouver**, ça se passe plutôt bien, la Colombie-Britannique a bien géré la crise et il n'y a pas beaucoup de cas (moins de 1700 avec presque 1000 personnes guéries). Il y a un confinement (pas aussi sévère qu'en France), on n'a pas besoin d'attestation pour sortir et les gens soit se confinent ou bien respectent la distance sociale de 2m.

Ce qui fait que cela fonctionne bien est grâce à la mentalité et au respect des règles. Aussi grâce aux dirigeants de la province qui ont bien géré la situation et ont prit des mesures dès le début.

Beaucoup de gens portent des masques, moi personnellement je n'en ai pas parce que c'est un peu difficile d'en trouver. Sinon on se distance des personnes autres que celles vivant avec nous.

Il y a uniquement les business de nécessité qui sont ouverts comme pour l'alimentation sinon la majorité des business sont fermés

Les restaurants sont fermés ou font uniquement à emporter. Il y a encore

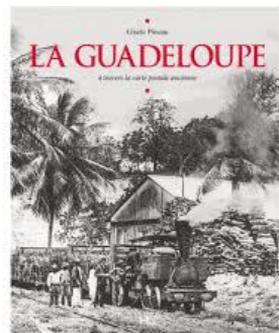
des gens qui travaillent mais des mesures de sécurité supplémentaires doivent être prises sur leur lieu de travail. Sinon il y a énormément de gens qui font du télétravail en attendant que les choses reviennent à la normale.

Pas besoin d'attestation mais le gouvernement nous demande de ne sortir qu'en cas de nécessité et de porter des masques et de se distancer des autres.

Ce que je conseille aux séniors c'est la méditation. Cela aide immensément, surtout en ces périodes. C'est gratuit ça ne prend pas beaucoup de temps et les bienfaits sur le corps et l'esprit sont sans débats.

Merci à vous de me faire partager mon expérience et merci de nous continuer à nous adresser les cahiers Solid'Ere de confinement afin d'avoir un lien avec notre chère Guadeloupe,

Jorhlan



Extrait de la journée d'une retranchée de **Mofina en Guyane**, une confinée loin de chez elle.

Comme tout le monde la notion du temps a déserté mon cerveau, mais tant pis ça n'a pas beaucoup d'importance.

J'habite à Mofina qui se situe à environ 30 minutes en pirogue de Grand-Santi sur le haut Maroni.

Ce charmant hameau se baigne dans le fleuve Maroni à l'ouest. En face, nous sommes au Suriname et n'ayant pas de commerce à Mofina, il faut traverser en pirogue pour faire ses courses.

Pratiquant le « cocooning » (le fait de rester le plus longtemps dans son lit), je me vois obligée d'interrompre cette activité quand je reçois un message de Melvin, il me propose de traverser pour faire quelques courses.

On m'a prévenu la veille qu'à partir de dimanche il n'y aura plus de possibilité de traverser car à cause du corona : les militaires surinamais arrivent pour faire appliquer la loi de fermeture des frontières. Et d'ailleurs pas question pour nous de prendre des risques pour notre santé et celle des autres nous sommes pour l'instant à l'abri du virus dans notre secteur et pourvu que cela dure. Sauf que n'ayons plus d'accès aux commerces d'en face qu'allons-nous devenir ?

Une fois apprêtée, je rejoins un jeune piroguier Je grimpe tant bien que mal, Patou lance le moteur et il détache la pirogue. Quelques instants plus tard, nous voilà au Suriname.

Je grimpe sur le ponton et achète tout ce qu'il me manque notamment des boîtes de conserves, c'est vrai que

Fabrice, mon mari, Rose-Iris et Leency, mes filles m'ont envoyé de quoi tenir pas mal de temps.

Nous repartons vers Mofina, la pirogue bien pleine et le porte-monnaie complètement vide.

Arrivée à la maison, je repense aux miens : J'ai laissé un bout de moi à Matoury et à Lyon (mon Coeur) mon mari, mes filles et mon fils je ne veux pas y penser trop souvent car mon Coeur s'alourdit de chagrin. Cela fait 49 jours que je suis loin des miens. Mais l'essentiel c'est que tout le monde se porte bien.

Je demande à Dieu que la maladie l'épargne tout comme ma mère, mes grands-mères et grands-tantes. Mais je voudrais juste leur faire un petit bisou encore et encore et surtout toucher les tétés de la philo ma grand-mère chérie d'amour à moi.

Cet après-midi, je regarderai très certainement un des films qu'il y a sur le disque dur de Daryl (le directeur de l'école).

Un oiseau vient de pénétrer par les grilles que j'ai laissé ouverte, il est venu picorer un insecte aperçu sous un des interrupteurs de l'appartement.

Monsieur lézard est également venu me rendre une petite visite de couleur vert arc-en-ciel et noir avec une tête pointue, il est parti comme il est venu.

Madame libellule vient de se poser sur mon mur de projection, mur sur lequel, se promène tranquillement mademoiselle araignée.

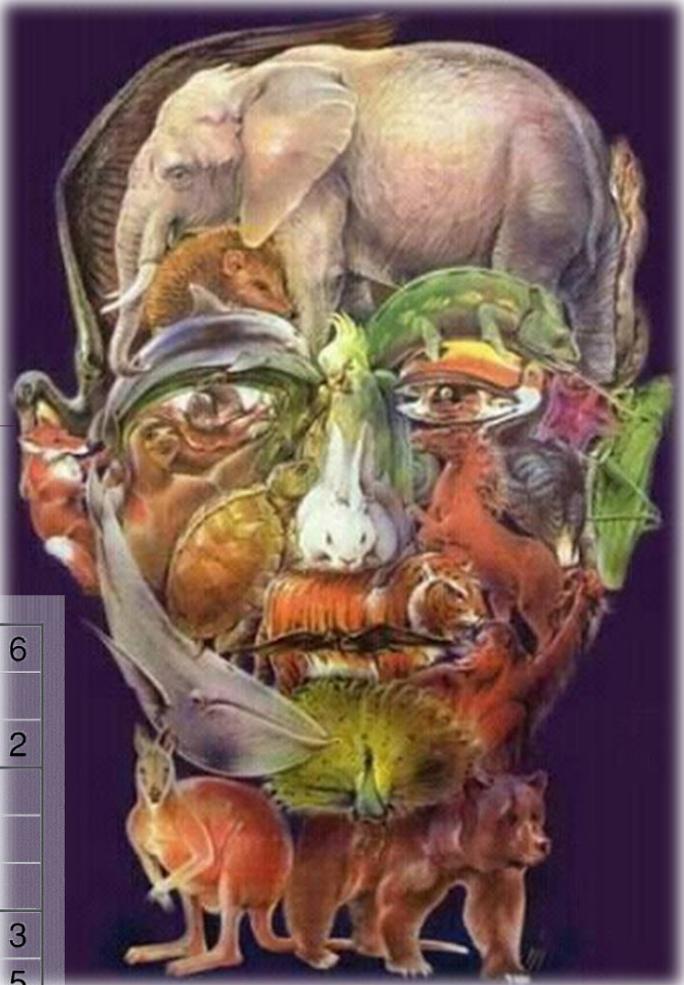


Maud Z – Marianne G
De Guyane

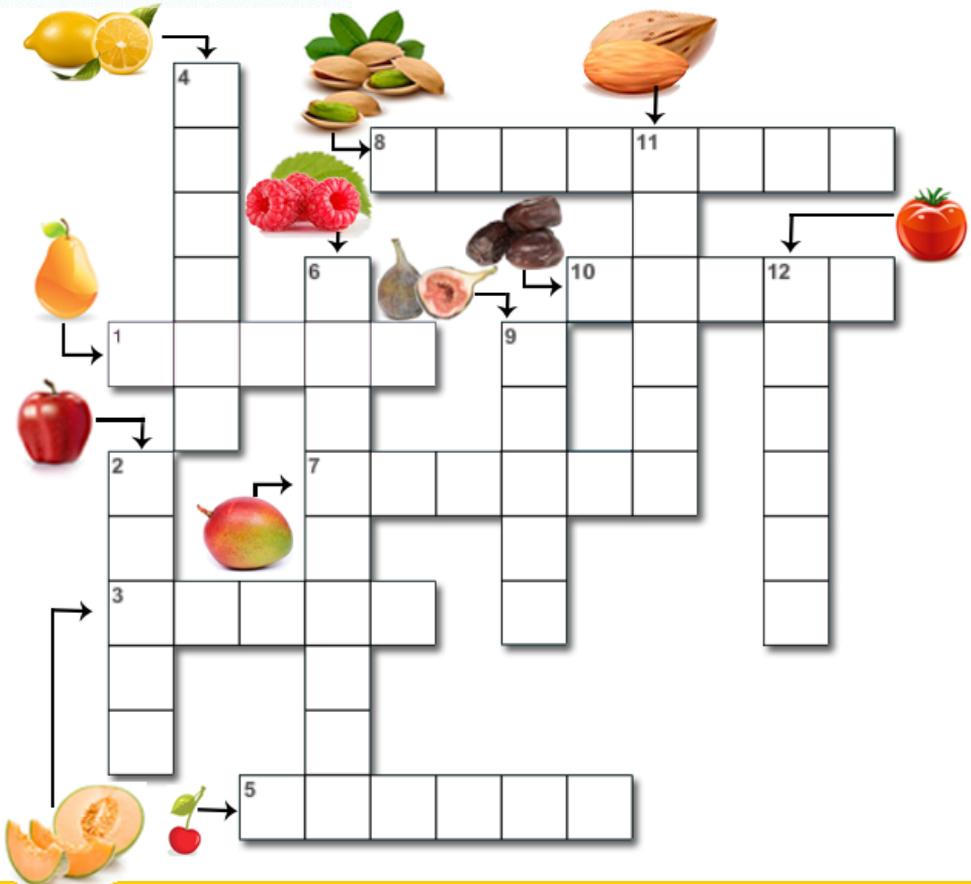
La version longue sera disponible
sur notre Page Facebook



Combien y a-t-il
d'animaux dans cette
tête?



2	9			3			6
	5	6	2	9	3		
		7	6	5			2
5	7			2	4		
	2	3	1	7	5		
8		9	5	2	3		
	4			1	7	3	
6	1			4	2	5	
	3	5		8	1	4	



Rencontres avec les associations

Entretien avec le Président de la CRESS des îles de Guadeloupe : 4 questions à Nestor BAJOT



C.D.C : D'abord, merci Monsieur le Président d'avoir accepté de répondre aux questions du Cahier Solid'Ere de Confinement (C.D.C).

C.D.C : On parle beaucoup de la CRESS des îles de Guadeloupe depuis tantôt, mais c'est quoi la CRESS ?

N.B : la CRESS est la Chambre Régionale de l'Economie Sociale et Solidaire. C'est une instance de représentation, d'animation et de coordination des acteurs de l'économie sociale et solidaire. C'est un peu le pendant des Chambres consulaires comme les CCI et les Chambres d'Agriculture ou des Métiers, mais elle n'a pas le statut

d'établissement public. C'est une association réglementée qui bénéficie d'un agrément et qui fonctionne sous la tutelle des pouvoirs publics (Etat, Région, Département).

Notre Chambre est une jeune institution qui est en train de finaliser sa structuration administrative et financière. Elle fédère depuis bientôt quatre ans toutes les têtes de réseaux qui représentent les différentes filières (insertion par l'activité économique, l'éducation populaire, la mutualité, les sports et loisirs, le service à la personne, la santé, la finance et les assurances (Banques et Assurances coopératives et mutualistes)).

C.D.C : Vous parlez beaucoup, aussi, d'ESS. C'est quoi l'ESS ?

N.B : On assimile souvent le terme ESS à un secteur d'activité comme l'industrie, le commerce, la pêche et le tourisme. L'ESS n'est pas un secteur d'activité car elle intervient dans tous les domaines de l'activité économique et sociale que je viens de citer plus haut. L'ESS est d'abord un mode d'entreprendre qui diffère de l'économie de marché qui met en avant la recherche du profit en vue de sa distribution aux actionnaires. Les entreprises de l'ESS mettent l'homme, l'humain au centre de leurs préoccupations en essayant de répondre à des coûts socialement et financièrement accessibles aux besoins des populations. Elles privilégient la dimension sociale sans négliger l'exigence économique car ce ne sont pas des entreprises comme les autres, mais comme les autres ce sont des entreprises avec toutes les contraintes d'équilibre, de modèle économique et de rentabilité que cela suppose.

**ECONOMIE
SOCIALE &
SOLIDAIRE**

C.D.C : Comment votre organisme accompagne-t-il les entreprises pendant cette crise ?

N.B : Les entreprises de l'ESS sont à peu près 1 300 implantées dans l'Archipel et emploient 13 700 personnes, c'est 11% de l'emploi privé et 12% de l'activité économique. Ce sont majoritairement des associations qui œuvrent dans le social, le sport, les loisirs, la santé, l'éducation. Ce sont des structures souvent très fragiles financièrement, qui dépendent beaucoup de l'argent public (subventions). Elles jouent un rôle essentiel dans la cohésion sociale et particulièrement dans le domaine de l'insertion des jeunes et de l'accompagnement des seniors. Pendant cette crise, que personne n'a vu venir, nous sommes mobilisés sur le

terrain, jour et nuit pour apporter aux populations fragilisées, beaucoup de seniors, soutien et réconfort. L'initiative du Cahier de Confinement doit être saluée à cet égard. Les nombreuses associations (La Croix Rouge Française, la Tyrolienne, l'Association des Jeunes de Saint-Félix, l'Association des Diabétiques de Guadeloupe, etc...) sont sur le terrain, les Mutuelles sont en soutien de ces acteurs pour les aider à traverser cette mauvaise passe. La CRESS des îles de Guadeloupe relaie régulièrement toutes les informations diffusées par la DIECCTE pour permettre aux entreprises de bénéficier des premières aides de l'Etat et de la Région mais aussi des dispositifs mis en place par les Banques, l'Administration fiscale, la Sécurité Sociale.

C.D.C : Comment voyez-vous la sortie de crise ?

N.B : Cette sortie sera d'autant plus rapide que les gens auront été disciplinés en s'appliquant à respecter les gestes barrières et en sortant de leur zone de confinement que pour des raisons sérieuses et impérieuses. Nous devons continuer à protéger les plus fragiles en particulier nos aînés auxquels nous sommes par tradition culturelle et ancestrale très attachés. A un moment où ils ne peuvent pas toujours profiter des visites de leurs petits-enfants, nous devons leur assurer une présence même virtuelle. Le Cahier de Confinement y contribue.

Bon courage à tous.

Chambre Régionale de l'Economie Sociale et Solidaire

C/O Mutualité Française de Gpe

39 Imm BDAF – Bd Légitimus

97110 POINTE A PITRE)

Mèl : cress-ilesdeguadeloupe@orange,fr

Tel : 06.90.90,35,91



La solidarité s'organise

Merci à Maryse A. dans le cadre des courses livrées à son domicile d'avoir pensé aux autres en **offrant des packs d'eau et de la farine.**

Nou tout Solidè An jan an nou



C'est accepter d'être pauvre, mais riche de l'intérieur

C'est aimer les autres, penser aux autres en espérant leur apporter du bonheur : malgré la distance dû à mon absence.

C'est vivre seul sa solitude au milieu de tous ces loups qui ne pensent qu'à leurs habitudes.

C'est voir sans voir, ni jamais savoir Pourquoi ? Accepter une triste réalité d'un pays qui sombre malgré les déboires.

C'est ne pas comprendre, mais accepter d'entreprendre.

C'est accepter de prendre tous les risques, malgré le manque de considérations, les critiques et les tactiques.

C'est OSER, souvent repartir de zéro et seulement grâce à la foi, l'enthousiasme, le goût de l'aventure mais à quel prix !

C'est vouloir tout lâcher, car l'abandon peut-être plus simple à acheter

C'est prendre du plaisir, construire, partager, collaborer, faire des rencontres extraordinaires.

C'est se sentir coupable mais heureux d'être différent, être hors normes.

Et malgré tout cela je suis encore là, mais ... Tic Tac Tic Tac.

Cédrix JENASTE



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



Contact : cjenaste@krukera-corporation.com