



4ème édition



Juillet 2020

# Sommaire

- Arrivée p. 4
- Anniversaire du mois p. 5
- Le Tour de France p. 6
- Ephémérides p. 9
- Un peu de couture p. 10
- Politiquement correct p. 13
- Un heureux évènement p. 14
- Karl président du C.V.S p. 15
- Le couscous d'Hafid p. 16
- Coloriage de l'été p. 19
- Mots cachés p. 20

- Merci aux auteurs p. 21

## Arrivée

Anais est arrivée en juillet pour un mois, elle se présente :

« Bonjour, je m'appelle Anais, j'ai 40 ans. J'ai eu une tumeur au cerveau. J'ai été opérée mais depuis ma mémoire est en vrac. Je suis ici pour travailler ma mémoire... J'aimerais retrouver ce que j'ai perdu...

J'aime le coloriage, les puzzles. Le plus grand que j'ai réalisé contenait 5000 pièces !

J'aime la musique, Renaud, Piaf, Sansévérino et Bobby Lapointe.

J'aime les chats. Je déteste manger des tripes !

Je me sens très bien ici, j'ai l'impression d'être dans une nouvelle famille.

Ici la chorale me plaît beaucoup. Tout le monde à l'air sympa ! »

# Anniversaire du mois

Ce mois-ci, nous fêtons

**Le 15 Juillet**

L'anniversaire de

**Gwénaëlle**

Nous lui souhaitons un Joyeux Anniversaire !



# Le Tour de France



Cette année le Tour de France aura lieu fin Août-début Septembre.

Ce que j'aime dans le Tour de France ce sont les contre la montre. Cela consiste à aller le plus vite possible contre... La montre !

C'est une étape individuelle. C'est dans les étapes de montagne, en général, que se joue le Tour. Il y a un classement : le plus rapide gagne.

Il est devenu plus professionnel, il y a plus de contrariété (dopage, compétitions) et plus d'équipes internationales. Ils gagnent plus ou moins de primes selon leur classement.

Le maillot jaune est le meilleur du classement général.



Le maillot à pois c'est le meilleur grimpeur.



Le maillot vert c'est le meilleur sprinteur,



Et le maillot blanc c'est le meilleur jeune.



Je ne sais plus depuis combien de temps mais ça fait longtemps que je le regarde.

Je le suis du début jusqu'à la fin et jamais je ne m'endors devant !

Il a lieu plus tard cette année, ça me contrarie un peu parce qu'il va falloir attendre.

Ce que j'aime dans le Tour c'est le vélo. J'en ai fait énormément et je connais l'effort que ça demande. Je continue à en faire d'ailleurs. Je faisais ça pour gagner ma vie. J'étais coursier à Londres qui n'est pas une ville plate ! Ils roulent à gauche dans ce pays et ce n'est pas évident !

Philippe B.



# Ephémérides de Juillet



Juillet est marqué par le début des grandes vacances.

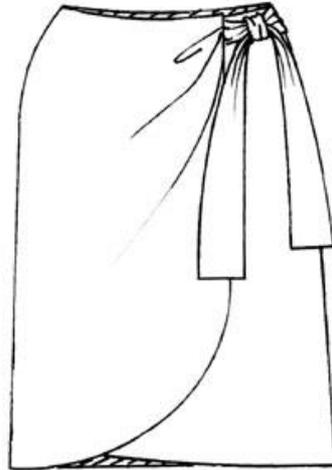
## **Dates importantes :**

- Le 1<sup>er</sup> Juillet : journée mondiale contre la pauvreté.
- Le 4 Juillet c'est l'anniversaire de l'indépendance des Etats-Unis.
- Le 14 Juillet c'est la commémoration de la Prise de la Bastille. Evènement orchestré par le peuple pour lutter contre le pouvoir absolu du roi Louis XVI.



# Un peu de couture...

## Réalisation d'une jupe



Tout d'abord il faut choisir un bon patron. Ensuite avoir un tissu qui nous plait pour tailler la jupe dedans.



## Préparation :

On découpe le patron. Ce dernier est épinglé sur le tissu repassé.



On découpe le tissu.

Une fois le tissu coupé, on retire épingles et patron.

## La couture :

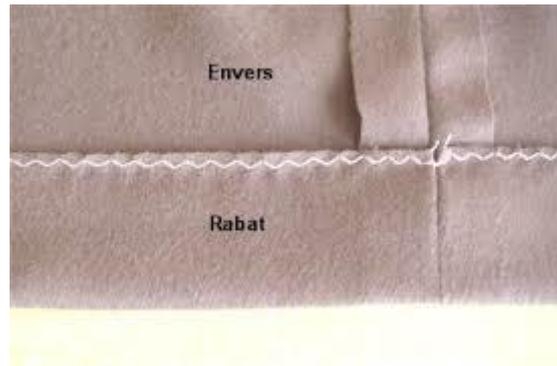
On commence par poser la fermeture Eclair sur les deux pans du tissu.

Endroit contre endroit pour assembler les côtés.



Il y aura certainement une ceinture que nous devons découper. Prévoir 5 millimètres de chaque côté pour l'assemblage de la ceinture.

Une fois la ceinture posée, y coudre un bouton et terminer par l'ourlet.



Puis faire une boutonnrière sur cette dernière, normalement elle se situe sur le bout de ceinture le plus long.

Les ourlets peuvent être fait à la main soit à la machine.

Isabelle

# Politiquement correct

Le 28 juin dernier se tenaient les élections municipales. Il y a eu un raz de marée des écologistes ce qui a engendré un remaniement ministériel.

Le parti de gauche, c'est le parti populaire. C'est le peuple qui représente le plus de voix. Il défend la solidarité, l'humain.

Le parti de droite c'est le gouvernement. Il défend les intérêts des grosses entreprises.

Le front national c'est la droite de la droite. Il défend le totalitarisme.

Et puis les écolos. Ils sont à gauche, ils défendent les idées proches de la terre, de la planète, les valeurs humanistes.

Il est important de s'exprimer, c'est pour ça que le droit de vote est important. Voter est un droit, il faut en profiter !

Il faudrait qu'il y ait moins de différence entre les classes de la société. Il serait bon aussi de se rapprocher de la terre, de l'environnement.

Philippe B.

# Un heureux évènement

Ici même à la résidence sous le hall extérieur au-dessus des fauteuils, juste à côté du bureau des animatrices, un couple d'oiseaux a donné naissance à quelques oisillons ! Chacun leur tour, père mère venaient donner la becquée à leur petits...



# Karl président du C.V.S

C.V.S : Conseil de la Vie Sociale

On essaye d'améliorer la vie de la résidence, par exemple la nourriture, la gestion de la lingerie, etc.

Incessamment sous peu, une boîte à idée va être installée à côté de la salle d'animation.



Par exemple, si un résident a une idée pour améliorer l'intérieur de la résidence ou rencontre un souci, il peut suggérer son idée ou son souci par le biais de la boîte à idée.

Si la personne n'a pas les mots pour s'exprimer, cette personne peut se tourner vers ses personnes ressources.

La boîte à idée est anonyme !

Le C.V.S se réunit tous les 15 jours sauf pendant les vacances et le confinement. C'est en alternance avec les permanences tenues par un membre du C.V.S et du personnel sur les tables rondes en salle à manger les vendredis des semaines paires à 17h.

Karl

# Le Couscous d'Hafid

*Plat originaire du Maghreb*

Recette pour 8 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes



## **Ingrédients :**

- 8 pilons de poulet fermier de préférence
- 12 merguez
- Huile d'olive
- 2 boîtes de concentré de tomates
- 3 cuillères à soupe d'épices mélangées (cumin, coriandre, gingembre, ail, curcuma, cannelle, poivre noir, on les trouve dans le ras-el-hanout)
- 1 cuillère à café d'harissa
- 2 cubes de bouillon de bœuf
- 3 tomates
- 10 navets
- 5 carottes
- 2 courgettes
- 400 g de pois-chiches

## **Préparation :**

1. Laver et éplucher les carottes, navets et tomates puis les couper en cubes.
2. Dans un autocuiseur versez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mettre à chauffer et y faire dorer les pilons de poulet. Quand ils sont dorés, versez l'équivalent d'un litre d'eau et ajouter les cubes de bouillon de bœuf, le concentré de

tomates, les carottes, navets et les tomates fraîches, les épices puis la harissa.

3. Fermer votre auto-cuiseur et compter 25 minutes de cuisson une fois que celui-ci est monté en pression.
4. En attendant, laver et couper les courgettes en cubes et égoutter les pois-chiches.
5. Une fois les 25 minutes écoulées, évacuez la vapeur de votre autocuiseur, ouvrez et rajouter les courgettes et les pois-chiches.
6. Remettre au feu : comptez 10 minutes de cuisson une votre autocuiseur sous pression.
7. Faire cuire vos merguez sur un grill ou à la poêle mais à part des légumes.
8. Servir accompagné d'une semoule fine.



# Coloriage de l'été :

## Un jardin chinois



# Mots cachés

GARRIGUETTE  
CANNEBERGE  
GROSEILLES  
CHASSELAS  
MIRABELLE  
CRANBERRY  
FRAMBOISE  
MYRTILLES  
QUETSCH  
PASTÈQUE  
AIRELLES  
RHUBARBE  
BRUGNONS  
ABRICOT

GRIOTTE  
BURLAT  
CASSIS  
CERISE

FRAISE  
PRUNE  
MURES  
PÊCHE



E	U	Q	E	T	S	A	P	E	S	E	C
T	S	N	O	N	G	U	R	B	E	L	A
T	I	O	C	I	R	B	A	R	L	L	N
E	O	S	E	L	E	R	I	A	L	E	N
U	B	N	R	T	A	L	R	U	B	I	B
G	M	E	T	O	I	R	G	U	T	A	B
I	A	S	I	S	A	C	T	H	R	R	E
R	R	C	R	A	B	E	R	R	Y	I	R
R	F	E	E	P	S	E	R	U	M	M	G
A	I	A	N	E	I	E	S	I	A	R	F
G	C	U	C	R	E	H	C	S	T	E	U
N	R	H	E	S	A	L	E	S	S	A	H
P	E	C	S	E	L	L	I	E	S	O	R
											G

# Merci aux auteurs

Merci à **Philippe B.** pour nous avoir renseignés sur le Tour de France et pour nous avoir éclairés sur l'orientation des politiques.

Merci à **Isabelle** pour nous transmettre son savoir-faire.

Merci à **Karl** de nous avoir parlés de la fonction du C.V.S et de vos possibilités.

Merci à **Anaïs** de s'être présentée.

Merci à **Hafid** pour nous donner l'eau à la bouche !

Et enfin merci aux **oiseaux** de nous avoir offerts ces moments attendrissants !