



# LA LETTRE D'INFORMATION

**CONFINES, GARDONS LE LIEN #2**

## L'ASSOCIATION

### QUID DE CETTE FIN D'ANNEE ? :

Un nouveau cadre est donné pour la gestion de la pandémie et il convient toujours de contenir les risques de transmission de la maladie. Nos activités n'entrent pas dans le champ des libertés accordées.

En conséquence, toutes **les activités initialement programmées pour ce mois de Décembre ne pourront se tenir. Seule, la présente lettre va se maintenir jusqu'à la Nouvelle Année.**

Nous verrons dans les décisions de fin d'année, les perspectives qui nous seront proposées !

## Bien Vivre

### Cuisine :

C'est Ariane qui propose une recette de courge, mais cette fois en dessert !

Butternut, potiron, potimarron, longue de Nice, Jack bee little, melonnette jaspée, pleine de Naples et tant d'autres fleurissent les étals de nos maraîchers.

Nous les consommons habituellement en potage, au four, cuites à l'eau ou revenues à la poêle avec un peu de matière grasse. Certaines se prêtent aussi aux confitures.

Mais savez vous que vous pouvez aussi la consommer en dessert ?

Voici une recette de **crème au chocolat dans laquelle vous ne sentirez plus du tout le goût de la courge** ! Celle-ci remplace très avantageusement la crème et les œufs par sa douceur et sa texture.

Pour 2 personnes, vous aurez besoin de :

- 150 gr de butternut cuite et refroidie( vous pouvez aussi utiliser du potimarron )
- 100 gr de chocolat (noir ou au lait selon vos préférences)
- 130g de lait de coco fluide(que l'on peut certainement remplacer par autre chose mais je n'ai pas essayé parce que j'adore le lait de coco)

Faire fondre le chocolat dans le lait de coco.

Ajouter le chocolat fondu à la chair de butternut cuite et mixer le tout très finement.

Verser dans des contenants individuels et laisser refroidir au réfrigérateur pendant 4 h.

Si vous souhaitez une consistance plus légère, vous pouvez fouetter la préparation avant de la mettre dans les contenants.

Félix nous avait fait découvrir « le vinaigre des 4 voleurs ». Il est encore commercialisé aujourd'hui comme antiseptique. On l'utilise contre les risques de contagion, soins de la peau, capillaires et des muqueuses, fatigue, maux de tête, encombrement respiratoire, élimination des poux et lentes...

L'atelier Bien Vivre en a fabriqué. Certains parmi nous l'utilisent. Voici sa recette :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/11/vinaigre-des-4-voleurs.pdf>

**Avertissement:** certains produits (dont le camphre et les huiles essentielles) ne doivent pas être utilisés, entre autres, chez les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes.

## Culture

**Lire, écouter de la Musique, voir des Films, et plus encore :**

- *la bibliothèque numérique mondiale* : beaucoup de documents de la bibliothèque du Congrès des USA, mais aussi des Bibliothèques Nationales de France, de Russie, du Brésil, de Chine, ... des livres, des cartes, des photos, des vidéos ... Notamment, pour l'Europe, quantité d'enluminures ... Sans nul doute, pour les fans d'histoire : <https://www.wdl.org/fr>
- *la FNAC*, met à disposition 500 livres en téléchargement gratuit. Les livres libre de droit (les grands classiques), mais aussi pratiques, des romans,... : <https://livre.fnac.com/n309183/Tous-les-Ebooks-gratuits>
- *l'Opéra de Paris*, vous trouvez des séquences de danses ou d'opéras ... en allant sur les onglets « 3ème scène » ou « Octave magazine » : <https://lnkd.in/gwdGY8n>
- La Cinémathèque, vous propose des documents, articles, interviews ... dans l'onglet « découvrir », des films dans l'onglet « Henri » : <https://lnkd.in/ghCcNKn>

**Français :**

Vous les avez trouvées ces 12 fautes ? Évaluez-vous, les explications sont ici :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/11/correction-dictee-beaudelaire.pdf>

Gisèle propose une seconde dictée. Cette fois, aucune indication sur le nombre de fautes !

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/11/dictee-Obama.pdf>

Bon courage !

**Arts, Architecture :**

André nous propose cette découverte étonnante ! Vous ne rêvez pas ...

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/11/art-des-corps.mp4>

Même genre, mais en images fixe, allez vous perdre dans les paysages (mais pas que) de cet artiste chinois qui s'appelle Liu Bolin. Dans les images de votre moteur de recherche ou ici :

<http://www.slate.fr/grand-format/liu-bolin-celebre-homme-invisible-73337>

André nous propose de redécouvrir également, en images :

ce monument parisien que nous connaissons bien ; l'Arc de Triomphe

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/m0KmFVStTeGo0snoQocB7A>

Ce très beau château de la région parisienne ; Fontainebleau

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/JeQPHCflReC8OP39AjEdlQ>

**Souvenirs, souvenirs :** Vous les avez croisés voilà 50, 70 ans :

[https://c.gmx.fr/@751724209578705068/mbbOs8VYTRq\\_-IWQY1kG3g](https://c.gmx.fr/@751724209578705068/mbbOs8VYTRq_-IWQY1kG3g)

Pour rester dans la rubrique « Souvenirs, souvenirs », Gisèle qui fourmille d'idées, suggérerait que **chacun d'entre nous fournisse une image de lui lorsqu'il avait entre 2 et 6 ans**. Nous pourrions en faire un assemblage (partagé qu'entre nous). Chacun voudra reconnaître « **Qui est Qui ?** »

Un portrait en pied, qui permet de voir la tenue, la chevelure, l'environnement, permettrait de ramener dans l'environnement de l'époque.

**On compte sur vous ?** (en fin de ces pages, on rappelle les contacts)

## Autour des Mots

**Vous écrivez des poèmes, des haïkus ..., cette rubrique est pour vous et pour nous !**  
En attendant vos propos, on ouvre la page à un poète qui a vécu de 1876 à 1947.

Ses petits-enfants redemandent cette poésie à Jacques, extraite du recueil « 101 poèmes pour les enfants », édité par « le temps des Cerises ». C'est un langage inventé, mais nul besoin de traducteur, et puis vous trouverez le passage ou tout le monde « éclate » ; il faut dire qu'il y a un « dit gros mot » !

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/11/Chanson-du-chat.pdf>

## Détente - Jeux

### LES REPONSES

**Énigme, en lettres** : à la proposition de Danielle, la réponse était, **RIEN**  
En effet, rien n'est mieux que Dieu, rien n'est pire que le diable, etc.....

**Énigme, en chiffres** : à la proposition de Gisèle, la réponse était **77184**  
En effet, il fallait observer que la droite des résultats s'obtient par la soustraction du second chiffre du premier, au milieu vous avez leur addition, sur la gauche leur multiplication et donc successivement : à droite 4, au centre 18, à gauche 77, ce qui nous fait 77 18 4

### DE NOUVELLES QUESTIONS

**Une devinette**, par Gisèle :

" je suis mangé l'été par ceux dont je couvre la tête l'hiver" Qui suis-je ?

**Une énigme de manipulation**, par Jacques :

Au départ, les pièces bleues et blanches sont disposées ainsi que l'image qui suit:



A l'arrivée, vous devez avoir une alternance bleu-blanc-bleu-blanc, etc... comme suit:



Sachant que vous avez un maximum de 4 mouvements à effectuer et que chaque mouvement consiste à déplacer simultanément 2 pièces adjacentes.

*Observez, cherchez ! Les réponses seront dans la prochaine édition.*

## Quiz :

Yvon nous propose de découvrir la France en image, au travers de ce Quiz. Vous connaissez bien nos régions, nos monuments ?

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/w33U2-upTJucStexVI6T0A>

André nous propose de découvrir les fleurs des fruitiers. Accrochez-vous !

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/QWp2pyG2TsqnShZg4p-Bng>

## Pour rire, sourire :

Yvon partage ce diaporama « d'actualité ? » :

[https://c.gmx.fr/@751724209578705068/6j-UZZpRS6q6pR\\_T1d\\_8qg](https://c.gmx.fr/@751724209578705068/6j-UZZpRS6q6pR_T1d_8qg)

André, également, parfois :

- D'actualité ( ah, consommation quand tu nous tiens ! ) :

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/EyZ41UZVTKCJvOjSI6-I2A>

- C'est plus ancien, mais ça marche toujours !

[https://c.gmx.fr/@751724209578705068/xBaAT\\_6pS7OJn7CMO1QSTg](https://c.gmx.fr/@751724209578705068/xBaAT_6pS7OJn7CMO1QSTg)

## Loisirs Créatifs

**Scrap** : Madeleine et Danielle vous soumettent un petit exercice de scrap sans matériel particulier ... votre imagination, quelques feuilles de papiers, rubans, petits accessoires, ciseaux, colle, crayon et c'est parti pour créer une petite carte de Noël ou de Bonne année.

Dans le cas où les tutos vous poseraient un problème, faites le savoir nous essaierons de vous répondre au mieux. Ils sont [ici](#) et [là](#)



**Couture** : Viviane et Martine vous soumettent diverses propositions pour préparer ces fêtes ou aborder l'hiver

- une **déco de sapin**, guirlande ...
- **des sous-verres** pour un service de Fête
- On récupère pour faire **des moufles**





**Ces sapins pourront entrer dans la déco du sapin, de branchages, dans la confection de guirlandes ...**

- le tuto est : [ici](#)
- le patron est : [là](#)



**Ces sous-verres pourront décorer vos tables de Fêtes.**

- le tuto est : [ici](#)
- les patrons sont : [là](#)

Certes, ils sont aux couleurs de l'automne ! Vous désirez des motifs adaptés aux Fêtes de fin d'année, sollicitez-nous, nous vous ferons les patrons ad hoc !



**Ces moufles sont un travail de récupération.**

Il y a peut-être un bon gros vieux pull que vous ne mettez plus et qui traîne dans l'armoire. Faites-en une paire de moufles !

- le tuto est : [ici](#)
- le patron est : [là](#)

Pour finir, rappelez-vous que **nous comptons sur vous pour alimenter ces pages**. Également, **vous avez des soucis pour mettre en œuvre tel ou tel projet proposé**. Les contacts :

- [contact@les4e.fr](mailto:contact@les4e.fr)
- 15 allée Marcel Bocquier -Aubigny)