



Gardons le lien avec LE PETIT JOURNAL

Publication gratuite
Tirage à 150 exemplaires
(+300 envois numériques)

Novembre 2020

EDITO

Chers voisins,

Vous devez trouver ce petit journal un peu bizarre (une seule feuille). En fait, en cette période difficile, pour apporter un peu de bonne humeur à tous ceux qui en ont besoin, nous avons décidé de renforcer le lien qui nous unit. Ainsi, à partir du mois de novembre, nous publierons la première semaine de chaque mois une feuille recto-verso qui nous permettra de rester en contact. D'autre part, je vous invite à continuer de communiquer entre vous par téléphone, par mail ... pour ne pas rester isolés. De notre côté nous essayerons de joindre les personnes dont on n'a pas de nouvelles. Si vous avez besoin de courses, de pharmacie, de parler... n'hésitez pas à appeler l'association. Celle-ci reste ouverte malgré une activité ralentie.

Comme vous le savez notre assemblée générale n'a pas pu avoir lieu le 26 septembre, actuellement nous sommes en train d'étudier la faisabilité par visio-conférence. Nous communiquerons à ce sujet dès que le projet sera au point.

Soyons prudents, restons protégés mais n'oublions pas de vivre.

Solange C.

ACTUALITES

MERCREDI 4 NOV - 14H30-18H
CONFECTIONS SOLIDAIRES
(TOUS LES 1^{ERS} MERCREDI DU MOIS)

MERCREDI 18 NOV - 14H30-18H
ATELIER SURPRISE

OU BIEN

RENCONTRE « J'AIME, J'EN PARLE »

MERC. 25 NOV - 14H30-17H30
« CONSOMM'ECO »

FABRICATION DE PRODUITS D'ENTRETIEN
(TABLETTES LAVE-VAISSELLE // LIQUIDE VAISSELLE)

Si vous partagez notre projet de bien vivre ensemble, et d'actions solidaires par et pour les habitants, n'hésitez pas à prendre votre adhésion (2€).

Retrouvez-nous
aussi sur Facebook



INFO SERVICES



L'Espace de Pratiques Numériques continue de vous

accompagner dans vos besoins : initiation, messagerie, internet, administration en ligne, smartphone,... et accès libre.

L'équipe d'écrivains publics est à votre service chaque jeudi matin [9h30 - 11h30]



ATTENTION : sur RDV exclusivement
S'inscrire au
04 77 37 85 91 ou 06 66 00 11 60
aufildelariviere42@gmail.com

TEMOIGNAGE

Vivre ou survivre

La dépression c'est le cancer de l'âme, beaucoup de personnes disent « cela ne m'arrivera jamais », c'est pour les faibles, les immatures. La solitude, le burn-out, le stress, quand cela vous envahit, quand vous êtes seul et que le téléphone ne sonne jamais, alors là je peux vous dire, et je sais de quoi je parle, que la dépression nous tombe dessus comme un cancer. Beaucoup de personnes disent qu'un cancer on ne l'a pas choisi, alors pourquoi ne serait-ce pas pareil pour la dépression ? Oui, posez-vous la question sans jugement et sans préjugé.

A étudier dans le cadre d'une soirée à thème

Thierry Robin

Pour se protéger et protéger les autres, voici le rappel des règles d'accueil au local animation :

- port du masque obligatoire
- 8 personnes maximum (*s'inscrire et prévenir en cas d'impossibilité*)
- lavage des mains à volonté
- respect optimum des distances
- nettoyage et désinfection des lieux par les participants

Vous remerciant de votre compréhension
et de vos efforts

À LA SOUPE !...

L'automne est là, avec ses variations de température et un arrière-goût de confinement qui nous poussent à rester à la maison ... autour d'un bon plat chaud. D'habitude, fin novembre, nous nous retrouvons au local pour partager des soupes de toutes espèces et de toutes couleurs, suivant le goût et l'audace de chaque créateur . (L'an dernier, on rêvait de 10 soupes pour fêter les 10 ans de l'association, on en a eu plus d'une douzaine, délicieuses !...). Cette année, protocole sanitaire oblige, point de rencontre gustative au local . Dommage !!!! Mais, pourquoi manger sa soupe tout seul ? Pourquoi ne pas goûter la même recette et ainsi, partager au moins par la pensée, quelque chose en commun ??? Voici donc une première recette, prise au hasard, mais de saison,

que nous vous proposons de cuisiner telle quelle ou en y apportant toutes les modifications que vous dictera votre imagination... Vous la testez... puis vous nous faites savoir de vive voix ou par courriel ce que vous en pensez !... Ensuite, c'est à vous de nous faire connaître une nouvelle recette – de chez nous ou d'ailleurs – que nous aurons le plaisir de partager, de retoucher éventuellement et de critiquer !...

Alors, à vos cocottes et à vos louches !... et, peut-être un jour aurons-nous une **Soupe Championne**, qui deviendra l'emblème du Fil de la Rivière !!!! (ou au moins un bon carnet de recettes...) Bon Appétit !

M-H T

RECETTE à PARTAGER

SOUPE DE COURGE

1 kg de courge, 250g de P de T, 1 blanc de poireau, 1 oignon jaune, 1 litre de bouillon de volaille, 100 ml de crème fraîche, 4 c. à s d'huile d'olive, sel et poivre noir



- Faire chauffer l'huile dans un faitout, ajouter l'oignon coupé en quartier et le poireau lavé et coupé en grosses rondelles, faire revenir à feu moyen pendant 5 min.
- Incorporer les pommes de terre et la courge pelées et coupées en morceaux, faire revenir à feu moyen pendant 10 min en remuant souvent.
- Mouiller avec le bouillon, assaisonner selon son goût.
- Porter à ébullition et faire cuire pendant 30 minutes.
- Mixer, incorporer la crème fraîche en mélangeant bien.
- Rectifier l'assaisonnement
- Déguster !

JEUX

Qui suis-je ?

1

Je suis une chose,
Je sers de préférence la nuit,
La plupart du temps j'ai une couverture,
Quand on me garde je ne vais pas bien.

2

Je ne suis pas très rapide,
J'ai une petite maison,
J'aime la pluie,
J'ai des cornes,
Je laisse des traces derrière moi.

3

J'ai été présidente du Parlement européen,
Mon nom de jeune fille est Jacob,
Je suis une rescapée des camps de la mort,
J'ai été ministre de la santé,
J'ai défendu la loi sur l'IVG,
Je suis entrée récemment au Panthéon

Puisque l'on ne peut plus faire un certain nombre de choses comme avant,

SOYONS CREATIFS

Voilà la proposition, profitons de l'automne pour nous essayer à cette expression artistique très accessible qui consiste à jouer avec des matériaux issus de la nature pour créer des œuvres figuratives ou simplement des formes géométriques,



des mandalas,...

Prêt ? Partez !
Laissez-vous tenter
par le jeu et
partagez vos
créations !



[comme Antoine avec ses courges]

Directrice de publication Solange COUSINET

Comité de rédaction Myriam BADOIL, Solange COUSINET, Chantal DECROIX, Marie-Hélène TARDY, Thierry ROBIN, Carole Dormois
Nos partenaires Centre Social de la Rivière, Ville de ST ETIENNE, CAF, les habitants, animateurs du développement de leur quartier.