



# LE PETIT ÉCHO DES CONFINÉS



*DES IDÉES, DES JEUX, DES ARTICLES  
POUR ÉGAYER LE QUOTIDIEN.*

Vendredi 10 avril 2020

## ÉDITO

Rester chez soi ? Imprévisible scénario. Comment vivre cette parenthèse ?

Même si nos rendez-vous sont annulés, nos événements n'auront peut-être pas lieu, le Foyer rural de Saignon reste sur le pont pour garder le fil du partage.

Acceptons de ralentir ! Prenons le temps...

Enfant des Échos du Rocher, ce Petit Écho des Confinés vous propose, chaque semaine, un nouveau « rendez-vous » entre Saignonnais et amis de Saignon (grands et petits)

C'est votre voix que nous entendons, que nous attendons, pour la partager !

**Écrivez-nous, téléphonez-nous!**

**Comme le colibri de Pierre Rabbi, chacun fait sa part...Bien à vous**

*Corinne*



### **Comité de rédaction**

- Juliette Berroteran, 06 71 47 37 84  
[juliette.berroteran@gmail.com](mailto:juliette.berroteran@gmail.com)
- Yvette Boquet, 07 87 42 22 94  
[ylo1@orange.fr](mailto:ylo1@orange.fr)
- Myrianne Desrousseaux, 06 81 49 13 11  
[myriannedesrousseaux@gmail.com](mailto:myriannedesrousseaux@gmail.com)
- Corinne Détroyat, 06 79 61 04 95  
[corinne.detroyat84@gmail.com](mailto:corinne.detroyat84@gmail.com)



## SOLIDARITÉ ET AMOUR DE L'HUMANITÉ

Je voudrais vous parler de ces petites fourmis et de leur action qui, devant la pénurie, ont mis toute leur énergie, toute leur disponibilité, tout leur amour, tout leur temps, sans compter leur fatigue, à fabriquer pour tous des masques en tissu livrés sur demande chaque jour.

Merci Valérie, Merci Alain,  
Merci à leur réseau qui œuvre discrètement

**Oui MERCI !**

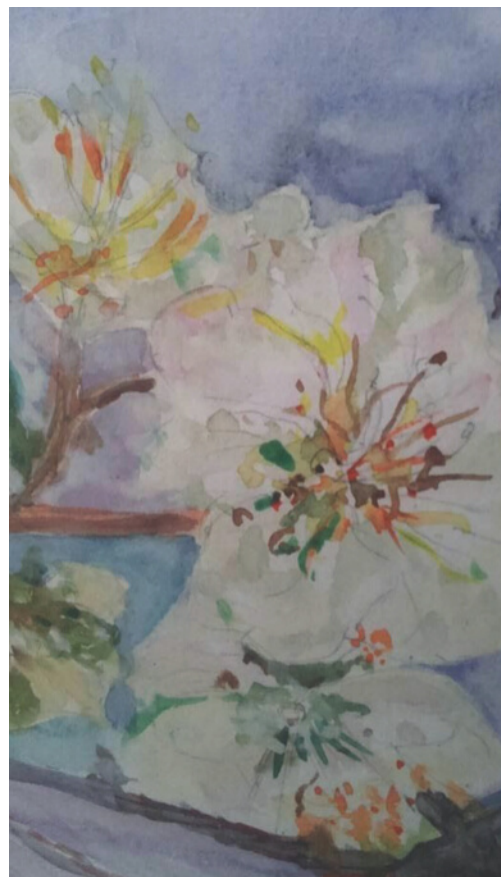
*Yvette*



## INITIATIVES LOCALES

Dès les premiers jours, cette période a vu naître des initiatives spontanées, une chaîne de solidarité à taille humaine, un circuit court pour soutenir nos éleveurs et agriculteurs locaux et dont vous devez être tenu informé car cela peut aussi vous intéresser.

- Les livraisons de chez Chauvin (Basse-Cour des Jean-Jean, route de Rustrel, 84400 Apt, 06 24 61 87 72), Marie-Laure Pessemesse centralise les commandes et vous livre à domicile.  
Règlement par chèque à l'ordre de Marie-Laure qui avance les frais, ou appoint en espèces dans un sac plastique. Votre commande est déposée en respectant les distances de sécurité. Marie-Laure Pessemesse: tel ou sms au 06 82 92 82 12 (du jeudi au lundi), livraison le mercredi, puis envoi d'un SMS « Livraison éminente » avec le montant de la commande le jour J.
- Les rendez-vous de Marianne le vendredi midi, Marianne notre chevrrière livre au village ses fromages. Juliette Berroteran réceptionne les commandes et en fait la distribution.  
Règlement par chèque à l'ordre de Juliette qui avance les frais, ou appoint en espèces dans un sac plastique. Votre commande est déposée en respectant les distances de sécurité.  
(coordonnées de Juliette dans le comité de rédaction. Commande jusqu'au jeudi midi).
- La Luberonnette épicerie ambulante est présente le jeudi matin de 9h à 11h sur le parking du Pasquier et le jeudi après-midi de 14h à 16h à la Reybaude, pour vente de fruits et légumes notamment.
- Les fraises de Frédéric samedi prochain, à 16 heures, devant Sylla, ses fraises Siflorette et Mara des Bois. Corinne peut prendre votre commande et vous remonter vos fraises, place des Amandiers à Saignon. N'hésitez pas à passer vos commandes (coordonnées de Corinne dans le comité de rédaction)



*Confinement et printemps,  
mes pinceaux sont heureux !*

D'autres formes de solidarités se sont déjà développées, certains vont faire des courses pour les personnes fragiles, par exemple.

**Si vous avez connaissance des actions à valoriser, ou avez des idées pour améliorer le quotidien de chacun, n'hésitez pas!**

### Soirée ciné

## Où on peut voir des films

À DÉFAUT DE POUVOIR ALLER AU CINÉMA, DES PLATEFORMES METTENT DES FILMS À DISPOSITION GRATUITEMENT.

- [www.cinematheque-nice.com](http://www.cinematheque-nice.com)
- [www.openculture.com/freemoviesonline](http://www.openculture.com/freemoviesonline)
- [www.france.tv/spectacles-et-culture/](http://www.france.tv/spectacles-et-culture/)

### PETIT BONHEUR DU JOUR

« J'ai vu ce matin une première figue minuscule sur une bouture que j'ai faite il y a deux ans »

## ŒUFS DE PÂQUES

Avec vos enfants

- 450g de chocolat au lait,
- un paquet de corn flakes (375g)
- un moule à œuf d'environ 10cm de long

Faites fondre le chocolat au bain-marie, mélangez avec les corn flakes pour les enrober de chocolat.

Remplissez complètement chaque coque du moule à œuf avec le mélange. Laissez refroidir, en stabilisant chaque coque, côté bombé, avec du papier alu froissé. Mettez au frais 40 mn, démoulez les moitiés d'œuf, réunissez-les et maintenez-les avec un ruban noué, comme un œuf de Pâques !



# LE COIN DES PETITS

Idées d'activités, conseils lectures, culture et jeux

La vie confinée pour les plus jeunes n'est pas toujours évidente. Surtout du point de vue des parents!

Toutefois depuis le début de confinement, il y a beaucoup de choses qui ont été mises en place pour nous aider à passer ce moment de la meilleure façon.

Cette page est la boîte à idées des petits confinés, accompagnée de quelques jeux pour les occuper.

## Info BD

Pendant le confinement, les éditions Soleil et Delcourt offrent les premiers tomes de leurs BD jeunesse au format numérique. Elles sont téléchargeables sur toutes les applis de lecture (Iznéa, Google Play, ...)

**Idée Coloriage**  
**La Forêt Enchantier**  
 Sur la page Facebook de la Forêt Enchantier, des illustrateurs se relaient tous les jours pour proposer un coloriage géant à assembler.



Cette page est aussi un endroit où ils peuvent s'exprimer, donner leurs idées, leur avis sur cette période particulière. N'hésitez pas à nous les transmettre pour qu'on les publie la semaine suivante!

## Jeux

### LES MONDES ENGLOUTIS

par Romain Garouste

E P I N

S T

A O

**1** Fin du 14<sup>e</sup> siècle. Le scaphandrier Tom Austin part à la découverte des mondes engloutis. Décide ce qu'il dit pour connaître son émotion face à la beauté des lieux.

**2** Tom a besoin de rapporter un fragment de gorgone "Spirae spirarum" au Professeur Hertz. Trouve la en sachant qu'elle est rouge, à 12 branches, est fluorescente et porte une tache jaune.

**3** Tom doit franchir "le gouffre de la pierre". Pour cela, il doit sauter sur les rochers multiples de 3 en évitant les têtes de mort et les tentacules morts.

**4** Le scaphandrier découvre le mythique trésor de William Boric. Même raide comme cobrin englouti, il partage encore son trésor. Résous le rebus pour savoir ce qu'en pense Tom.

**5** Tom, avant de remonter à la surface, tombe sur une tortue marine. Trouve les écailles les plus représentées sur sa carapace : les vertes, les bleues ou les rouges ?

**6** Avant de remonter à la surface, Tom se rend compte qu'un colocataire inséparable nage dans son scaphandre. Pour le faire sortir retrouve les parents du jeune poisson étourdi...

# LA MAIN VERTE

Tout (ou presque) s'est arrêté, sauf Dame Nature...

C'est le grand moment des travaux. Pour ceux qui ont la chance de pouvoir « gratouiller » (pas trop !) la terre, de la graboter là où il faut, que ce soit dans 3 pots à la fenêtre ou dans un jardin... La terre, c'est une infinie richesse, respectons là. C'est le temps des premiers semis (si votre exposition est bien ensoleillée, carottes, radis, pois, chou-fleur, poireaux, betterave, laitues, chicorée...). Au balcon, semez, semez, semez, amusez-vous ! Le temps de la taille : les arbustes (ceux qui ne fleurissent pas au printemps ! donc pas les lilas, les forsythias..), les rosiers, la vigne...Le temps de planter vos vivaces, arbustes, grimpantes, rosiers, des annuelles rustiques comme le souci, la lavatère, la centaurée, le pavot.. Lâchez-vous ! C'est bon pour la tête, c'est gratifiant !

Corinne

Nos bonnes adresses de pépinières  
« ouvertes »

- **Pépinière Semaire**, Apt, vous montez la route entre Picard et Leclerc, 06.17.77.71.21, appelez Nadège
  - **Marie Beysson** (du P'tit marché de Saignon), Gargas, 06.02.38.77.11
- Appelez-les de la part de Corinne



# IDÉE RECETTE

## Crudités printanières

**Pour vous 4**, un quart d'heure pour préparer : **Une laitue batavia** croquante, **une petite courgette** bien ferme, coupée en deux en long, découpée en fins rubans, **une poignée de petits pois**, mélangez tout.

À la dernière minute, arrosez avec votre vinaigrette (*quatre cuillérées à soupe d'huile olive, un jus de citron, deux 2 cuillérées à soupe de crème végétale (soja, riz, amande...)*), 2 cuillérées à soupe de **sauce soja**, deux cm de **gingembre** frais râpé, un peu d'**eau**, deux tours de moulin à poivre. Saupoudrez de **menthe fraîche** coupillée, de quelques graines germées et servez avec un bol de riz complet. **Délicieux !**



Myrienne



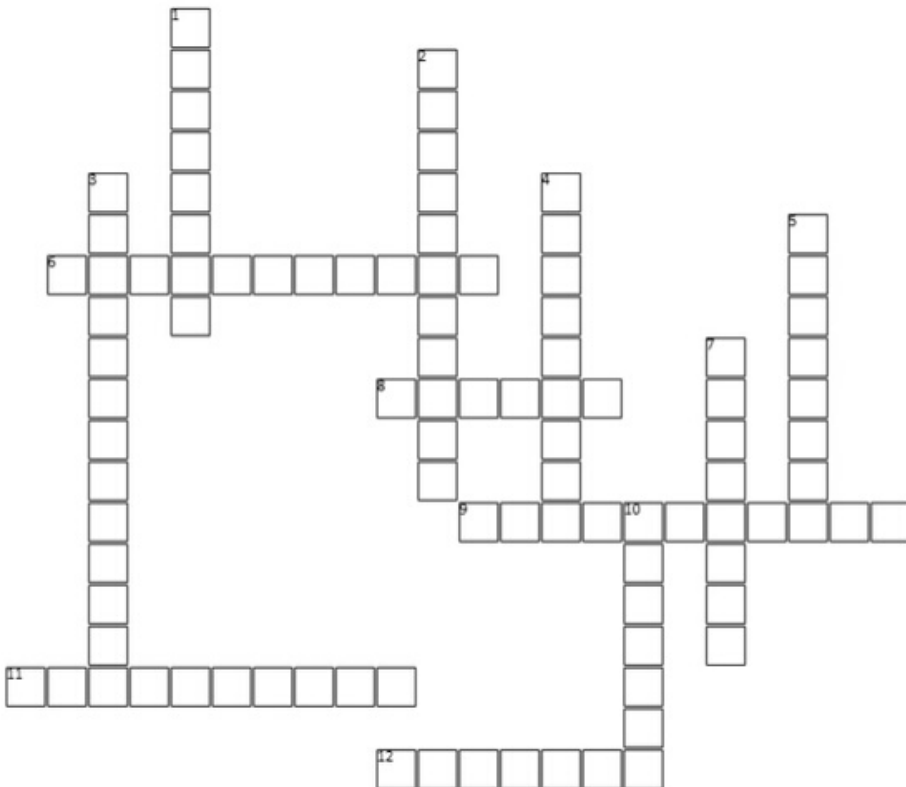
# MOTS CROISÉS DES CONFINÉS

## Vertical

- 1 pratique, et parfois art, de semer, planter, entretenir des végétaux
- 2 termite ou rat de bibliothèque
- 3 regarder à l'intérieur
- 4 congratuler des héros au balcon
- 5 rechercher un confort douillet
- 7 qui n'a pas d'occupation précise
- 10 pâte ou cruche

## Horizontal

- 6 certificat, déclaration par écrit
- 8 point commun entre Zorro et Patrick Pelloux
- 9 objet de la situation présente
- 11 manquer de rapidité dans ses mouvements
- 12 le jeu en a sept



RESTONS EN CONTACT !

Pour la prochaine parution du Petit Echo des confinés, n'hésitez pas à nous envoyer vos idées, suggestions, propositions de jeu collectif ou autre à l'adresse suivante: [foyer.rural.saignon@gmail.com](mailto:foyer.rural.saignon@gmail.com)