

Les RéActeurs des Espaces

*Journal de l'Association ADVOCACY NORMANDIE
et des Espaces Conviviaux Citoyens de Caen, Vire, Granville et Lisieux*

EDITO

Cher(e)s ami(e)s, adhérent(e)s et chers partenaires

Nous traversons une période très difficile et si singulière.

Depuis le 16 mars, j'ai pu recevoir de vos nouvelles, soit directement soit par le biais des animateurs-trices de nos 4 Espaces Conviviaux Citoyens, et je tiens à saluer votre courage face à l'évènement.

Je suis très fier des comportements observés par les membres de notre association. En effet, chacun et chacune semble se plier aux règles du confinement. Je sais que c'est énormément difficile pour les personnes vivant seule et ayant l'habitude de fréquenter nos ECC pour rompre leur solitude. Mais vous participez tous à un grand mouvement citoyen et responsable. **limiter vos sorties, c'est vous protéger et protéger les autres mais aussi limiter la propagation du virus.**

Nous pouvons remercier les salariés qui, eux-mêmes confinés, ont l'inquiétude de vous tous, comme moi évidemment, et vous appellent régulièrement pour prendre de vos nouvelles. Ils sont désormais en télétravail et en chômage partiel depuis le 1^{er} avril suite à la baisse de l'activité de notre association.

Cependant, **nous vous rappelons que nous assurons une permanence téléphonique aux numéros suivants :**

Espace Convivial Citoyen de GRANVILLE (Ludovic LERENARD) : 06 38 95 89 43

Espace Convivial Citoyen de VIRE (Aelig RAUDE) : 06 86 11 26 78

Espace Convivial Citoyen de CAEN (Julien CATASSO) : 06 73 74 72 98

Espace Convivial Citoyen de LISIEUX Cécile MONNIE) : 06 17 25 51 93

Délégation Régionale (Julie ESCALIE) : 06 38 95 89 44

Président (Philippe GUERARD) : 06 86 91 99 96

Je vois que les choses se passent très bien et que même à distance, à travers le virtuel, nous arrivons à garder des contacts et à essayer de répondre à des difficultés que vous pourriez rencontrer.

Dans quelques temps, je suis sûr que nous pourrons nous retrouver, et nous aurons toutes les raisons de faire une grande fête afin d'échanger sur ce que nous avons individuellement vécu en cette période si particulière.

Prenez-soin de vous, gardez patience et continuer à adopter une attitude citoyenne.

SOMMAIRE

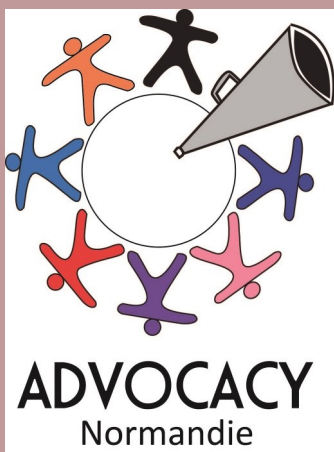
P2 - P3 Informations - COVID-19

P4 - P5 Etrange Bestiaire Virois

P6 - P14 Paroles confinées de nos adhérents

P15 Recettes maison pour se chouchouter

www.advocacy-normandie.fr



INFORMATIONS COVID-19

ATTESTATION SUR SMARTPHONE

Il est désormais possible d'avoir une attestation sur smartphone (sans impression papier) - Voici le lien pour la **nouvelle attestation de déplacement dématérialisée** :

<https://media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19/>



Je suis en situation de handicap.

J'utilise une attestation simplifiée pour pouvoir me déplacer.

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT EXCEPTIONNELLE

**Je remplis cette attestation à chaque fois que je sors.
C'est la loi pour le coronavirus.**

Les policiers peuvent me la demander.

Si je n'ai pas d'imprimante, je la recopie sur une feuille.



Je m'appelle :

Je suis né le :

Mon adresse :

Je me déplace exceptionnellement aujourd'hui :

Pour aller travailler.

Pour acheter à manger.

Pour aller chez le docteur.
Pour aller à la pharmacie.

Pour m'occuper d'une personne
qui a besoin de moi.

Pour sortir peu de temps pas loin de chez moi.
Pour sortir mon chien.

Je mets la date d'aujourd'hui :

Je mets l'heure de ma sortie :

Je signe :



Plateforme Solidaire Handicaps, ensemble face au Covid-19

Sous l'égide du Secrétariat d'Etat chargé des Personnes Handicapées et du Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées (CNCPH)

Lien vers le site internet : <https://solidaires-handicaps.fr/>

Vous y trouverez les onglets :

- Actions de solidarité (je fais connaître mon action)
- Personnes ayant besoin d'aide (je trouve des solutions)



Plateforme Solidaire du Département du Calvados

Pour faciliter toutes les initiatives de solidarité qui se font jour en cette période, le Département du Calvados a lancé une plateforme permettant de mettre en relation les personnes bénévoles et celles qui peuvent avoir des besoins.

Le lien vers le communiqué de presse du Département : <https://www.calvados.fr/sites/calvados/newsletters/communiques-de-presse/le-departement-lance-sa-platefor/content/referance-de-contenu@/cd14---media-12.html>

Le lien vers la plateforme elle-même : <https://entraide.calvados.fr/>

Libérez-vous avec une séance de sport, une visite de musée ou pourquoi pas un sofa concert...

Et pour que vos journées soient diversifiées vous avez le choix parmi nos suggestions .

CULTURE

[Visite virtuelle des musées](#)

[Saison en Ligne de la Comédie de Caen](#)

LECTURE

[Ebook gratuits à télécharger de lire en ligne](#)

[Ebook gratuits à télécharger de livres pour tous](#)

[Ebook gratuits à télécharger de la Fnac](#)

[Ebook gratuit à télécharger de Furet du nord](#)

ACTIVITES SPORTIVES

[Cours de réveil musculaire à suivre sur le Facebook de Ufolep pas de calais](#)

[Cours sur la page facebook de notre partenaire CAP'SPORT](#)

MUSIQUE

[Concerts de musique gratuits proposés par des artistes « sofa festival »](#)

ETRANGE BESTIAIRE

Depuis le 16 mars 2020, tout est fermé, même nos Espaces Conviviaux Citoyens....

En cette étrange période que nous vivons, alors que les hommes et femmes sont confinés chez eux, la nature et les animaux semblent reprendre leurs droits, nous entendons les oiseaux chanter plus fort que jamais...

Cela fait écho au travail des ateliers d'arts plastiques et d'écriture qu'ont mené récemment les adhérents de Vire.



Le CALIN

Le calin habite dans un appartement. Il adore les câlins. Il est gentil. Quand il vient à l'espace, on le regarde parce qu'il est beau.

Le BERPHANT

Le Berphant habite dans les villes. Il adore jouer au cheval. Il est joyeux. Quand il vient à l'espace, il demande de la nourriture à tout le monde. Les adhérents refusent alors le Berphant casse tout dans l'espace.



Le BRUÂNE

Le Bruâne habite à la ferme, dans un champs. Il adore brouter du foin. Il est méchant car il donne des coups de sabot. Il est gentil aussi car il sourit aux gens qui passent. Quand il vient à l'espace, il ne parle à personne et les adhérents le caressent comme c'est un Bruâne.

LE KATÉRIC

Le Katéric habite Utopia. Il adore flâner, se promener, ronronner. Il est sociable, curieux le jour et secret la nuit. Mais ne l'embêtez pas, il peut griffer. Quand il vient à l'Espace on joue avec lui et il ronronne.





L'ÉLÉVINE

L'Elévine habite dans le Calvados. Il adore rire mais il faut s'en méfier. Il est plutôt moqueur : quand il lève sa trompe c'est pour se moquer des gens. Quand il vient à l'Espace, on rigole avec lui.

La RENACIA

La Renacia habite à Granville. Elle adore les câlins, qu'on la regarde, qu'on la caresse. Elle est magnifique et sensible. Quand elle vient à l'Espace, elle s'éclate parce qu'elle retrouve des amis



Le BOUCLIPPE

Le Bouclippe habite dans la forêt. Il adore marcher, galoper le long des rochers. Il n'est pas méchant mais il ne faut pas s'amuser avec. Quand il vient à l'Espace il fait la cuisine. On adore cuisiner avec lui car avec ses cornes il est impressionnant.

Le PAPIN

Le Papin habite dans un terrier. Il adore l'herbe et les bananes. Il est capricieux, mais pourtant adorable. Quand il vient à l'Espace, on évite de parler fort parce qu'il est farouche.

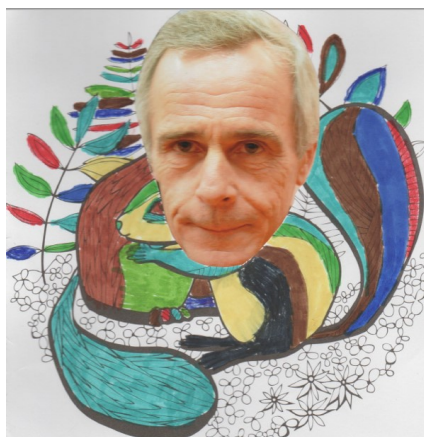


Le FABREUIL

Le Fabreuil habite dans la forêt. Il adore manger des frites. Il n'est pas sauvage, on peut lui serrer la main. Quand il vient à l'Espace, il fouille partout. Alors les adhérents le mettent à la porte.

Le ZÉRÔME

Le Zérôme habite à Vire. Il adore marcher longtemps en regardant partout. Il est curieux et méfiant. Quand il vient à l'Espace, on grimpe sur son dos pour se faire promener.



« Puisqu'on ne peut plus se serrer la main, serons-nous les coudes ! » Des nouvelles de Céline

"Déjà deux semaines que nous sommes confinés chez nous, seul, à deux ou plusieurs.

Les dix premiers jours ont été perturbants pour moi qui vis seule, dans 20m2.

J'ai un ordinateur avec une connexion à internet mais pas de télé car pas de place pour en mettre une.

Les programmes des 25 premières chaînes (que je peux voir sur mon ordi) se répètent et j'ai vite été las-sée. Un après-midi, un téléfilm de Noël en deux parties était diffusé et là j'ai "halluciné"!

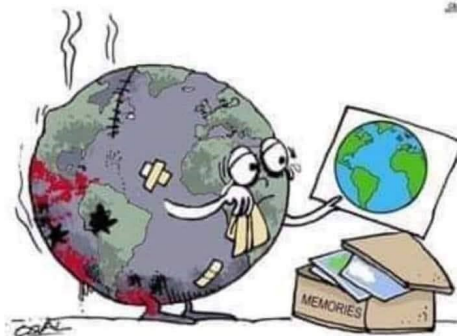
Comme je vis seule, je n'avais pas tant que cela envie de cuisiner, donc j'ai acheté du prêt à réchauffer.

Seulement, au bout de 10 jours, je me sentais en moins bonne forme, mes "repas" ne m'apportaient pas de vitamines et surtout gare à la prise de poids!

Dans le milieu de la semaine dernière, je suis allée faire mes courses, attestation dans le sac, et j'ai tout changé : des légumes, finis les sauces et le fromage...

Le confinement va encore durer, alors j'ai décidé de profiter de tout ce temps où je suis seule, tout en gardant contact avec mes proches, pour ranger, faire du tri afin de me sentir mieux chez moi. Et prendre soin de MOI!

Et si ce virus, c'était la terre qui fait son burn'out ?
on va peut être enfin revenir à de vraies valeurs, partage, empathie, amour des autres, solidarité et entraide, achats de proximité, ralentir le rythme et retrouver le sens du "vivre ensemble"...



J'ai jeté des papiers (factures datant d'au moins 10 ans) certes triés mais qui ne me seront plus utiles.

J'ai aussi souscrit à une plateforme internet pour pouvoir regarder des films et séries il y a quelques jours.

Depuis, tous les soirs, je choisis un film, hier je me suis marrée devant "Disco", d'ailleurs il y a une séquence tournée à Ouistreham pendant la fête de la coquille...

Aussi, je mange mieux et me sens en meilleure forme.

Hier, je téléphonais à un ami et lui disais que pour avoir connu des hospitalisations longues, à devoir demander qu'on m'ouvre la porte pour fumer devant l'unité, être astreinte à des horaires bien précis, manger pas forcément à ma faim et pas toujours avec appétit, sans avoir mon téléphone...

Eh bien si être confiné paraît long et difficile, je préfère l'être chez moi, avec de la musique, regarder un film que j'aurai choisi, où je peux manger ce que j'aime, appeler mes proches et même choisir de ne pas répondre! Je suis (peut-être) occupée quand le téléphone sonne.

Je suis en contact via un réseau social avec des proches.

Depuis le confinement, j'ai enregistré sur mon ordi des photos et textes qui font sourire (pièces jointes à ce mail).

Prenez soin de vous, pensez à vous, faites-vous plaisir à table, en écoutant de la musique, ce qui vous plait...

- Papa, pourquoi il y a des supporters à 20h sur les balcons ?
- C'est pour supporter le corps médical.
- Ils jouent contre qui ?
- Le Coronavirus.
- Ils vont gagner ??
- Uniquement si on joue à domicile.

Céline M. de Caen

« Il avait pour habitude de faire une randonnée par semaine... » Des nouvelles de Philippe

Bonjour

J'espère que vous allez bien,

Moi de mon côté j'ai créé un site web qui m'a pris pas mal de temps.

Nous sommes sortis aux îles Chausey avant le confinement et on m'a demandé de faire une petite vidéo sur la sortie pour le foyer tremplin.

J'ai aussi appris à un copain comment envoyer un mail avec Outlook .

Je fais la cuisine, le ménage, mes courses au centre commercial les *Rives de l'Orne* . Je respecte les espaces d'un mètre entre les personnes. Au retour, je vide mon panier et me lave les mains avec un vrai savon de Marseille.

Ce qui me manque bien sûr c'est de pouvoir me dégourdir les jambes. J'ai 63 ans et commence à me rouiller . Avant le confinement tous les mardis après-midi je faisais une randonnée de 8 à 10 kilomètres et maintenant plus rien.

Voilà ce que je peut vous dire sur mon confinement

Philippe BERTRAND de Caen

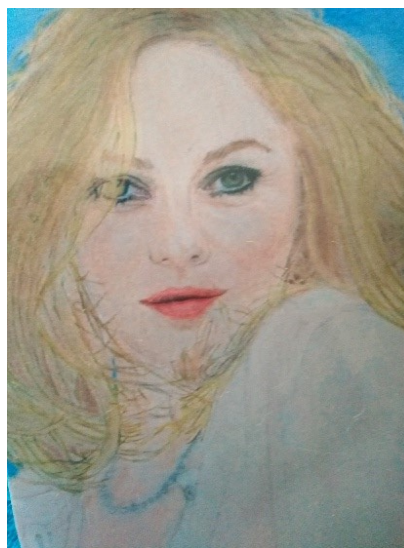
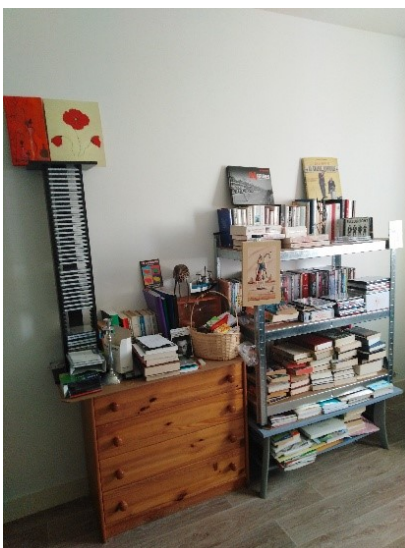


Bonjour à tous,

Voici quelques photos qui illustrent mon quotidien actuellement.

Je m'occupe assez bien, lectures, enregistrements de films et documents et ma « Pépette » qui assure des séances de ronron thérapie.

Les sorties avec ADVOCACY et particulièrement les ateliers théâtre me manque.



Éric V. de Vire

S'enfermer en enfer

Bonjour voisin.

Que fais tu donc là assis à regarder tes pompes ?

L'horizon n'est-t-il pas plus attrayant ?

L'horizon tu t'y perds . Tes pompes c'est du solide et tu les connais bien. D'accord. Mais voisin, l'horizon c'est là où se trouve le possible, c'est la ligne où tu peux placer un objectif ?

Quel but vises, tu la tête basse, à regarder tes godasses ?

Tu n'as plus de but. Tu veux juste rester là et laisser passer le temps jusqu'à la fin.

Je vois. Donc tu t'enfermes en enfer.

Car voisin c'est ça l'enfer, une de ses formes en tout cas. C'est perdre l'emprise sur sa propre existence.

C'est la laisser filer en regardant ses grolles et s'en contenter.

C'est subir la vie en ne faisant plus d'autre choix que d'attendre qu'elle passe.

Je le sais, j'en reviens de cet enfer là.

J'y ai appris qu'il vaut mieux cent « faire » même cent échecs que laisser passer ta vie sans faire.

J'ai appris aussi que l'enfer ce n'est pas les autres, l'enfer c'est nous-même.

Nous sommes notre propre cage. On s'enferme en soi-même, on ferme la porte à clé, on la jette au loin. Et on abandonne.

En voilà un enfer.

Mais tu sais, on en revient, il ne faut pas s'en faire.

Un jour un quidam passe par là et te demande ce que tu fais assis là à regarder tes pompes.

Et il te tend la clé que tu avais jeté à bonne distance, pour ouvrir ta cage.

Et de nouveau, voisin, si tu ouvres la porte, tu pourras vivre. Tu pourras ressentir, laisser tes sens s'inonder de la vie, rire, chanter, danser, aimer, pleurer même.

Et de nouveau tu voudras fixer l'horizon.

Paysage - Un œil dehors

De ma fenêtre ouverte je vois le sommet d'une colline. Il y a des arbres nus le long de sa ligne de crête, en parfait contraste dans cette aube d'hiver.

Ils émergent du brouillard qui glisse à leur base formant une vague paisible et continue descendant vers le pied de la colline.

Des ombres blanches aux cris moqueurs tournent dans le ciel. La mer doit être haute.

De ma fenêtre ouverte, il y a, à flanc de colline, des rangées de maisons qui s'étalent en lignes.

Elles baignent dans la brume et certaines sont éclairées de la lumière artificielle des Hommes, formant des halos épars.

J'imagine ces Hommes pressés de vivre cette journée qui débute à pas feutrés dans leur demeure, afin de ne pas déranger les enfants qui dorment encore.

De ma fenêtre ouverte, je vois au pied de la colline la Touques qui file droit devant, dans un fin coton brumeux, inexorable. Elle est grosse des pluies torrentielles de la nuit.

Elle feule en continue, brune, saturée de limons et bouillonnante comme un chaudron.

Le cours d'eau et bordé de deux rangées d'arbres endormis jusqu'au printemps.

Ils dardent leurs doigts osseux vers le ciel et leur écorce est luisante d'humidité.

Certains de ces arbres sont enroulés de lierre vif et vert.

De ma fenêtre ouverte, à quelques pas de la berge, dans la coure d'herbe rase, je vois un sapin grand et majestueux. Sa parure d'épines est parsemée de pommes. Il pousse droit vers le ciel.

Il a envie de le toucher. Je l'ai vu croître et grandir au fil des ans, devenant de plus en plus présent dans le paysage.

Il est devenu l'ami que je salue le matin quand j'ouvre la fenêtre.

Et au loin, de ma fenêtre ouverte, je vois le sommet d'un édifice religieux qui en impose, le dôme de la basilique. Comment a-t-on pu croire qu'écraser les hommes sous un tel volume d'architecture était en accord avec un dieu supposé bienveillant, d'amour, et d'humilité ? Cette religion m'échappe vraiment.

Voilà ce que je vois quand j'ouvre ma fenêtre le matin. Chacun étant le début d'un jour nouveau de plus à vivre. Chacun ayant sa propre lumière, sa propre chaleur, sa propre odeur, sa propre brise ou tempête. Chaque matin se ressemble mais pourtant est unique. Comment se lasser d'un tel spectacle ?

Confinée dehors

Il y a eu beaucoup de vent et, cette nuit, une palette est tombée devant chez moi.

Je sors trente secondes, le temps de la ramasser.

Puis j'actionne la poignée de la porte. La porte est... est fermée à clé.

Ma fille de deux ans, à l'intérieur de la maison, a tourné la clé...

« Ma chérie tourne la clé dans l'autre sens, maman est enfermée dehors. »

« Mon amour, s'il te plaît ? »

Me voilà partie pour de longues minutes de supplication.

Il fait super froid ce dimanche matin, heureusement que j'ai enfilé un jean et un sweet fourré.

Rien à faire, ma fille est trop petite pour tourner la clé dans l'autre sens.

D'abord elle essaie même plus, elle est partie s'asseoir à table pour manger.

Je vais sonner chez le voisin, il m'ouvre la porte malgré le coronavirus et me prête son portable. « Allo, les pompiers ? Ma fille m'a enfermée dehors et elle ne sait pas rouvrir la porte. »

« Votre adresse ? (...) Ok, on arrive ! »

Je suis congelée moi. Quand les pompiers arrivent, j'ai du mal à parler, mes lèvres sont engourdis par le froid.

La femme pompier reste avec moi, on appelle ma fille pour qu'elle reste loin de la fenêtre qui va être brisée.

Le pompier a du mal à casser la fenêtre qui est en verre Securit comme les pare-brises.

Voilà, c'est fait, il y a du verre partout.

Le pompier insiste pour passer le balai et sa collègue scotche un plastique sur la fenêtre.

Ils sont cools les pompiers, ils ne se sont pas moqués de moi.

Je vous raconte quand elle a dessiné au crayon gras derrière tous les dossiers du canapé ?

Ou quand elle a vidé l'encre sépia marron sur le carrelage et qu'elle a fait des empreintes de pied sur toutes les marches de l'escalier ?

Je hais le confinement moi...

Amandine, Granville

PAROLES CONFINÉES DES ADHÉRENTS

CORONAVIRUS

Courage
Optimisme
Résilience
Oxygénation
Normalisation
Amitié
Victoire
Infirmières
Rebondir
Union
Solidarité

*Claudine Deschamps,
Lisieux*

CONFINEMENT

Confinement
Oubli
Nécessaire
Fabriquer
Irresponsable
Nommer
Epidémie
Mesure
Exclu
Nullité
Trahison

Michèle Hébert, Lisieux

CORONAVIRUS

Obligation
Réclusion
Orviétan
Navire-hôpital
Ambulance
Virus
Isolement
Réanimation
Urgences
Solitude

*Claudine Deschamps,
Lisieux*

CORONAVIRUS

Continuer
Oublier
Revoir
Objective
Nourrir
Allumer
Vive
Invisible
Rage
Union
Souffler

*Claudie Gauthier, Li-
sieux*

Se poser sur une chaise et se reposer
En regardant les arbres, eux qui comme moi vivent le bonheur de la vie.
Entourée d'arbres, la vie s'émerveille... de la source vient le fleuve !
Il marche au-delà des arbres qui habitent le long du fleuve,
Il sourit assis dans l'herbe et mange des noisettes...
Il regarde toujours dans la même direction ... vers les arbres,
Il reste immobile et observe.
Liés par trois branches de lianes, il ramasse des feuilles de bananier et de fougères pour en faire son lit ...
Il s'endort, se réveille et profite des merveilles que lui offre le monde entier ce matin.
Épanoui, il se lève et traverse un pont puis se dit qu'il pourrait boire un bon lait de chèvre...c'est léger pour le corps.
Il veut dormir à nouveau sous les arbres, le long du fleuve,
Ce fleuve qui inonde tout son corps D'amour.

Richard, Lisieux

CORONAVIRUS

C Cœur
O Ovation
U Union
R Rire
A Aimer
G Géographie
E Espoir
J'aime ces mots ...
Pour un avenir Heu-
reux

Marie Montigny, Lisieux

Ce que j'aime et je n'aime pas

Ce que je déteste faire :

Courir, car ça me fait mal au dos.

Obéir, car je n'en fais qu'à ma tête.

User, car je vois que je vieillis.

Ruminer, car c'est quand je m'ennuie.

Angoisser, car je souffre.

Grossir, je me pèse souvent j'ai peur de regrossir.

Égarer, je fais en sorte de tout retrouver et suis ordonnée.

Ce que j'aime faire :

Cuisiner, quand je reçois j'ai appris la cuisine en école ménagère.

Ouvrir, mon esprit à des choses nouvelles.

Usiner, j'ai pris l'habitude d'aller vite dans ce que je fais mais c'est plus fatiguant.

Résister, j'aime tenir tête aux gens mais parfois à mon désavantage.

Aimer, aimer ma famille les amis, aimer la vie.

Gérer, les finances et le quotidien.

Espérer, car il y aura des jours meilleurs même si le présent ne le laisse pas suggérer.

Irène, Lisieux

Etat des lieux

4 choses que je déteste :

- ◆ Les mouches. Elles volettent, elles sont agaçantes. Elles piquent et elles souillent toutes les surfaces.
- ◆ Le mensonge et par extension l'hypocrisie. Mentir c'est manquer de respect à son interlocuteur et le prendre pour un imbécile. De plus, rien de bon ne s'obtient du mensonge. L'hypocrisie est une attitude mensongère, je la met dans le même panier.
- ◆ Le crissement de la craie sur un tableau noir. Ça me donne des frissons de désagrément.
- ◆ Cette 4^{ème} chose que je ne trouve pas encore, mais soyez certains que je la déteste !

4 choses que j'aime :

- ◆ Les araignées. Mouchicide naturel. De plus elles auto régulent leur population sur un territoire donné. De cette façon elles ne sont pas trop envahissantes.
- ◆ Les animaux, de la fourmi à la baleine bleue, à l'exception de ces PUTAINS DE MOUCHES ! Leurs modes de vie m'intéressent, leurs stratégies de chasse, de survie, leurs constructions sociales. Nous partageons notre planète avec eux, ils sont donc dignes d'intérêt, humains y compris.
- ◆ Prendre un bain. J'adore prendre un bain, ça me détend, ça me repose. Ne faire qu'un avec l'élément liquide, ça m'apaise, m'ouvre à la sérénité.
- ◆ Advocacy (corporate, hein?). Cette association m'a reboosté, m'a redonné l'envie de , m'a redonné le goût des relations sociales, même superficielles. Rejoindre Advocacy m'a permis de me rendre compte que non, nous ne sommes pas seuls, et que ça n'est pas souhaitable. « Tu es, donc je suis » (t'as vu Cécile, je te l'ai piquée!)

Geoffroy Corblin, Lisieux

Les Lexoviens prennent la plume

COVIVRE-19

C: Cette
O: Obsession
R: Retorse
O: On
N: Néanmoins
A: A
V: Vu
I: Incontestablement
R: Renforcer
U: Un
S: Sens

Geoffroy C. Lisieux

CORONAVIRUS

C comme connerie
O comme oubli
R comme recherche
O comme orage
N comme nullité
A comme alerte
V comme virus
I comme inflammatoire
R comme réaction
U comme usure
S comme savoir

Michèle Hébert - Lisieux

CORONAVIRUS

C comme courage
O comme Ordres
R comme résister
O comme obéir
N comme Neutraliser
A comme Alerter
V comme Vivre
I comme Insister
R comme réussir
U comme unis
S comme santé

Thierry Lisieux

Se poser sur une chaise et se reposer

En regardant les arbres, eux qui comme moi vivent le bonheur de la vie.

Entourée d'arbres, la vie s'émerveille... de la source vient le fleuve !

Il marche au-delà des arbres qui habitent le long du fleuve,

Il sourit assis dans l'herbe et mange des noisettes...

Il regarde toujours dans la même direction ... vers les arbres,

Il reste immobile et observe.

Liés par trois branches de lianes, il ramasse des feuilles de bananier et de fougères pour en faire son lit ...

Il s'endort, se réveille et profite des merveilles que lui offre le monde entier ce matin.

Épanoui, il se lève et traverse un pont puis se dit qu'il pourrait boire un bon lait de chèvre...c'est léger pour le corps.

Il veut dormir à nouveau sous les arbres, le long du fleuve,

Ce fleuve qui inonde tout son corps D'amour.

Richard - Lisieux

Prenons soin de nous !

Recettes maison pour se chouchouter



Virginie LEHEC, animatrice de l'atelier socio-esthétique à Caen et Vire vous donne des recettes pour vous chouchouter.

Puisque nous sommes tenus de rester à la maison pendant cette période de confinement, autant en profiter pour s'accorder des instants de bien-être, se chouchouter et prendre soin de sa peau...

Voici 2 recettes de masques visage maison faciles à réaliser sans bouger de chez soi !

Le masque à la banane et au miel

Les ingrédients :

- ◆ 1 banane
- ◆ 1 cuillère à café de miel doux
- ◆ Ce duo banane et miel va adoucir et sublimer votre peau!
- ◆ Pelez la banane et écrasez-la dans un bol (vous pouvez aussi la mixer)
- ◆ Ajoutez le miel et mélangez bien.
- ◆ Appliquez en couche épaisse sur le visage nettoyé et séché, puis laissez poser 15 minutes.
- ◆ Rincez à l'eau tiède et hydratez votre peau avec une crème.



Le masque au chocolat

Les ingrédients:

- ◆ 1 cuillère à café de cacao non sucré
- ◆ 1 demi cuillère à café d'huile végétale (olive, argan, noix...au choix).
- ◆ 1 cuillère à café de crème fraîche
- ◆ Le cacao empêche l'oxydation de la peau (provoquée par la pollution, le soleil, le froid, le stress, le manque de sommeil, le tabac..) et prévient le vieillissement.
- ◆ L'huile d'olive et la crème vont permettre de réparer et d'hydrater la peau.
- ◆ Mélangez l'ensemble des ingrédients jusqu'à former une pâte lisse et homogène (rajoutez de la crème si la texture n'est pas assez lisse).
- ◆ Appliquez en évitant le contour des yeux et laissez poser 15 minutes, rincez à l'eau tiède puis hydratez votre peau avec une crème.





ADVOCACY
Normandie

Créons du lien ... Retrouvons-nous !

www.advocacy-normandie.fr

En Normandie

4 Espaces Conviviaux Citoyens vous accueillent

Espace Convivial Citoyen de VIRE

32 Rue André Halbout 14500 Vire

Tél: 02 31 68 77 68 / Mobile: 06 86 11 26 78

Email: vire@advocacy-normandie.fr



Espace Convivial Citoyen de CAEN

3/5 rue Singer (Place Félix Eboué) 14 000 Caen

Tél: 02 31 86 11 79 / Mobile: 06 73 74 72 98

Email: caen@advocacy-normandie.fr



Espace Convivial Citoyen de GRANVILLE

608 Rue Saint Nicolas 50 400 Granville

Tél: 02 33 69 30 73 / Mobile: 06 38 95 89 43

Email: granville@advocacy-normandie.fr



Espace Convivial Citoyen de LISIEUX

82 rue Henry Chéron 14100 Lisieux

Tél: 09 51 41 80 95 / Mobile: 06 17 25 51 93

Email: lisieux@advocacy-normandie.fr



ADVOCACY Normandie - Délégation régionale - Siège Social

Maison des associations / 10.18 Grand Parc

14 200 Hérouville-Saint-Clair

02 31 94 70 25 - 06 38 95 89 44

delegation.regionale@advocacy-normandie.fr

N° Siret: 423 059 815 000 39 - Code APE : 9499Z

Association loi 1901 déclarée en préfecture du Calvados le 28 Octobre 1998