

ACTIVITES A FAIRE PENDANT LE CONFINEMENT

1/ POUR LES SÉNIORS

En ces temps de confinement, l'outil informatique est devenu notre meilleur ami. Cependant, comment faire si vous ne le maîtrisez pas ?

Si vous possédez un ordinateur ou un smartphone, vous pouvez accéder en un clic à des formations en ligne : gratuites (Youtube) ou payantes (Udemy).

Sur ces différentes plateformes, vous trouverez les vidéos qui vous guideront pas à pas dans votre apprentissage de l'informatique.

○ Ainsi, via son site internet, le magasin Super U des Houches vous permet d'effectuer vos courses en ligne et d'être livré directement chez vous.

<https://www.magasins-u.com/magasin/superu-leshouches>

○ Enfin, Le petit Casino rue du Docteur Paccard assure vos livraisons à domicile. Pour commander rendez-vous sur le site web : www.casinoshop.fr par téléphone au 04.50.53.00.67.

2/ POUR LES ACTIFS SE RETROUVANT SOIT EN TÉLÉTRAVAIL SOIT EN CHÔMAGE PARTIEL

Du jour au lendemain, alors que vous cumuliez activité professionnelle, sociale et sportive, vous vous êtes retrouvé(e) au chômage partiel ou cantonné(e) à travailler depuis votre domicile. Au début, vous pensiez que ça serait trop facile parce que vous aviez des tas de tâches mises de côté à rattraper, bien souvent par manque de temps entre votre travail, vos sorties entre amis ou encore vos activités sportives préférées. Aussi, après avoir tous mis à jour et fait briller votre intérieur, vous commencez finalement à trouver le temps long... et c'est compréhensible.

Cependant, nous vivons dans un monde connecté où la technologie nous offre de nombreux outils afin de maintenir notre forme, nous instruire, nous divertir... Pensez-y ! Sur la toile, vous trouverez ainsi une multitude de supports vous permettant de : garder la forme, vous découvrir des talents de cuisinier insoupçonnés, apprendre ou perfectionner une langue, vous révéler une âme d'artiste ou, tout simplement débiter une nouvelle pratique tel que le yoga ou la méditation... (Cf Youtube, ou les pages Facebook de vos profs)

Et puis ce n'est pas parce qu'on ne peut plus être auprès de sa famille ou de ses amis qu'il nous est impossible de les voir. Grâce aux applications Skype ou HouseParty, vous pouvez prendre des nouvelles de vos proches à tout moment et peut-être même improviser des apéritifs !



Nous espérons que ces informations auront pu vous être utiles. Prenez soin de vous et de vos proches.

3/ POUR LES FAMILLES

En plus de l'école à la maison à gérer, comment occuper son enfant durant la période de confinement où les règles de sorties sont limitées dans le temps ?

De prime abord, occuper des petits sur la durée peut paraître bien compliqué.

Cependant, un collectif de 80 personnes s'est réuni afin de créer un « Cahier D'activités collaboratif ». Le but de ce cahier ? Réunir parents et enfants autour d'activités ludiques et créatives (recettes, coloriages, objets à créer, chasse aux trésors à travers la maison...). Vous pourrez consulter et /ou imprimer ce cahier en vous rendant directement sur le site positivr.fr à la rubrique « Confinement voici 100 activités pour occuper petits et grands à la maison ».

Aussi, si vous souhaitez faire manger des produits locaux à vos enfants, les commerçants de la vallée de Chamonix vous proposent plusieurs solutions :

○ Cham Bio vous propose deux fois par semaine des caisses de fruits et légumes, allant de 15€ pour la petite et 30€ pour la plus grande, à venir chercher sur place ou livrer chez vous le soir. Plus d'informations sur leur page Facebook ou par téléphone au 04.50.54.42.73.



LA RECETTE - Rhubarbe printanière

Dessert léger pour ces belles journées ensoleillées.

Facile, et rapide



préparation
20 min



Repos
4-5h

Pour 4 personnes

La compote

- 500g de rhubarbe (fraîche ou congelée)
- 50g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)

La garniture

- 200g de fruits rouges (framboise, myrtilles...)
- 150g de spéculos
- 50g de chocolat noir patissier (facultatif)

La chantilly

- 50 cl de crème fraîche liquide (attention, pas de crème allégée ! 30 % minimum de matière grasse)
- 25 g de sucre glace



Préparation de la compotée de rhubarbe

1/ Placer dans la casserole la rhubarbe coupée grossièrement (2cm). Faire cuire à feu doux environ 15 minutes. (Ajouter un demi verre d'eau si la rhubarbe commence à accrocher.)

2/ Ajouter les 50g de sucre et le sachet de sucre vanillé. Mélanger le tout.

3/ Une fois que la compotée est prête, transvaser dans un récipient et placer le au frigo.

Préparation de la garniture

3/ Dans un récipient, émietter les spéculos (pas trop fin pour laisser du croquant lors de la dégustation). Laisser de côté.

4/ Réduire le chocolat en copeaux. Placer les dans un second récipient. Laisser de côté.

Préparation de la chantilly

5/ Verser la crème dans un saladier. Battre à l'aide d'un robot ou d'un batteur (Changer de vitesse (du plus lent au plus rapide) progressivement, toutes les 30 secondes environ).

6/ Ajouter le sucre glace en cascade en même temps que vous battez la crème.

7/ La crème chantilly est prête dès qu'une petite pointe appelée «bec d'oiseau» se forme au moment de ressortir le fouet. Rectifier en sucre selon les goûts.

Montage du dessert

8/ Placer la totalité de la compotée de rhubarbe dans le fond du plat de service.

9/ Recouvrir la compotée avec les spéculos, ainsi que les copeaux de chocolat (garder l'équivalent d'une cuillère à soupe pour la touche finale).

10/ Ajouter les fruits rouges de manière homogène.

11/ Au dernier moment recouvrir le tout avec la chantilly et décorer avec quelques copeaux de chocolat.

Perrine

BON APPÉTIT !

ASTUCE

ÉCRAN EN PLASTIQUE

En dehors des masques, l'usage d'un écran en plastique souple est une solution envisageable. Elle est mentionnée par le site stop-postillons.fr, tenu par deux médecins généralistes.

Le site répertorie toutes les méthodes connues de protections individuelles respiratoires.

Patrick

