



Edito de la direction

Bonjour à tous. Comme vous le savez, le confinement va se poursuivre jusqu'au 11 mai.

L'ESAT a relancé l'activité palettes et depuis cette semaine l'activité espaces verts avec pour le moment, uniquement les moniteurs.

Après le 11 mai, et petit à petit, nous poursuivrons la relance de nos activités, mais il faut encore être patient. Nous devons préparer au mieux votre retour, faire en sorte que les gestes barrières* soient bien respectés dans les transports et à l'ESAT : dans les vestiaires, les ateliers, la salle de pause, la salle de restauration...

Nous pensons à vous. Le temps est long. Malgré tout, il faut absolument continuer de respecter le confinement, c'est comme cela que nous gagnerons la bataille contre ce virus ! Sophie HOUÉIX

➔ Les nouvelles de l'ESAT du Pigeon Blanc



Avant les vacances de Pâques, Reine, Didier et Benjamin ont réalisé un grand ménage de printemps à l'ESAT !

On remercie Sylvie qui est venue de la CEM 56 de Ploërmel pour nous aider !

*

Petits rappels des gestes barrières

Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

Les conseils du Pigeon Confiné

Comment rester en forme pendant le confinement ?

Je me lève tôt



Je me fais belle ou beau tous les jours



Je mange comme d'habitude le **matin** et le **midi** et le **soir**



Je sors un peu pour prendre l'air



Je ne regarde **pas trop** la télé et les écrans

Je fais mes courses de **temps en temps**



Je fais des activités



Je fais un peu d'exercice physique **sans me faire mal**



Je **téléphone** aux personnes que je connais



J'applaudis à ma fenêtre à 20 heures pour les soignants



Je me **couche** tôt



Quelques informations utiles

Si nous n'avons pas de machine à laver, nous avons le droit de laver notre linge en laverie automatique.

Nous devons remplir l'attestation de déplacement en cochant

« déplacement pour l'achat de 1ère nécessité »,

et penser à respecter les gestes barrières.

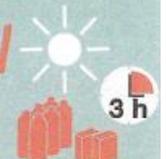
Que faire avec ses courses ?

Voici quelques gestes simples à adopter :



✓ **Privilégier ses propres sacs ou boîtes** pour le transport des courses

Laisser dehors les aliments qui ne sont pas frais pendant trois heures avant de les ranger



✓ **Enlever les emballages carton ou plastique** de tous les produits quand c'est possible

Bien laver les fruits et les légumes à l'eau et/ou enlever la peau avant de les consommer



✓ **Toujours se laver les mains** après chaque manipulation



Une très bonne recette proposée par Jean-Marc

GÂTEAU AU CHOCOLAT



Ingrédients :

200 g de chocolat	125 g de beurre	4 oeufs	200 g de sucre	100 g de farine	1 sachet de levure

Ustensiles :

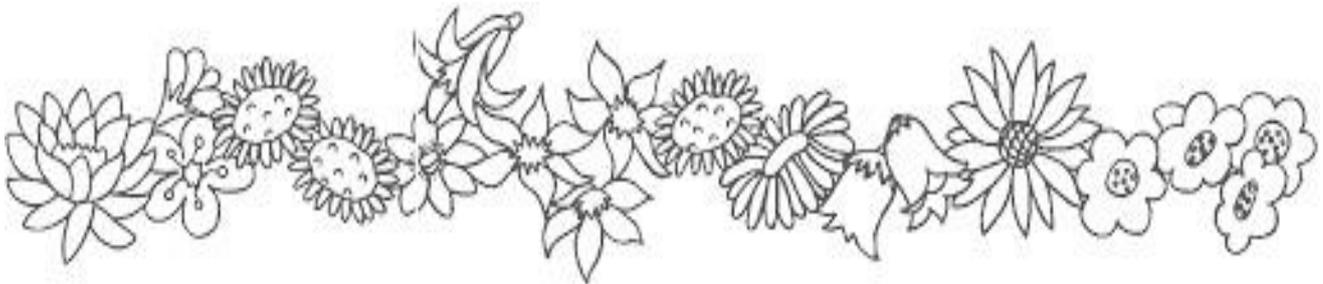
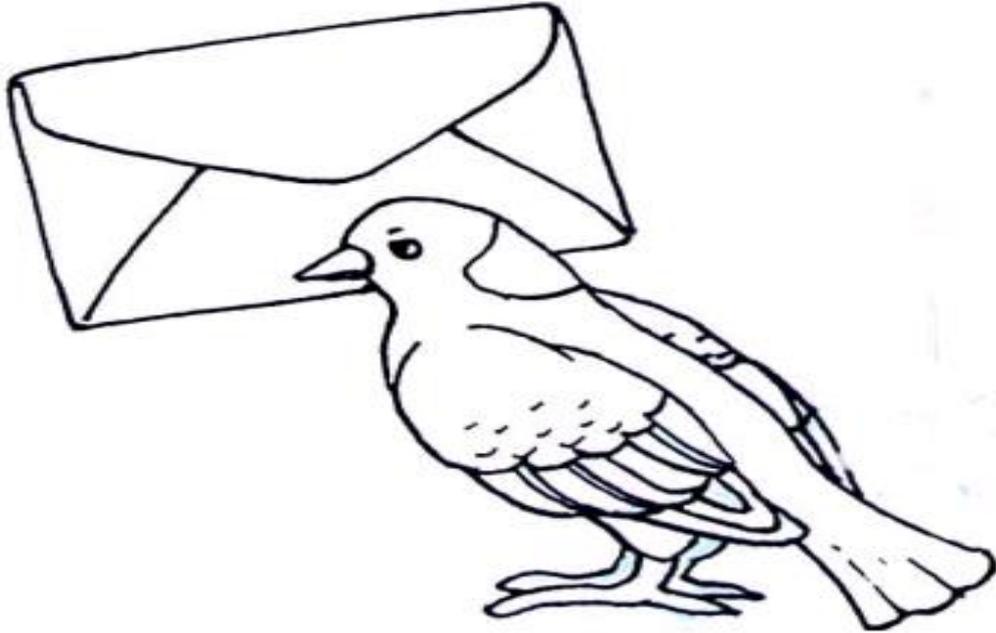
2 saladiers	2 cuillères en bois	1 couteau	1 moule	1 verre doseur	1 micro-ondes	1 four

Préparation :

1		Casse le chocolat en petits morceaux dans un saladier.
2		Coupe le beurre en petits dés et ajoute-le au chocolat. Fais fondre au micro-ondes.
3		Utilise le verre doseur ou une balance pour peser la farine et le sucre Dans un saladier, mélange les œufs et le sucre. Puis ajoute la farine et la levure.
4		Verse le chocolat et le beurre fondus dans la préparation et mélange.
5		Beurre le moule et verses-y le mélange.
6		Fais cuire à 180°C pendant 25 minutes.



A vos crayons pour se détendre et pour rire !



Le bon ordre pour fabriquer une palette



N°3	N°1	N°4	N°2
La découpe	Les plots	Les semelles	Le plateau

Les réponses des charades de Pâques étaient

- 1. chaud col a (chocolat)
- 2. poux le (poule)
- 3. la pin (lapin)
- 4. pont i vie (Pontivy)

BRAVO !

