

«Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été.»

Albert Camus



## Opération MJConnecté

A partir du 1er février 2021, la MJC de Saumur lance son opération MJConnecté.

Une majorité des ateliers se poursuivront en ligne, du lundi au jeudi aux mêmes horaires et jours que les ateliers en présentiel.

Les animateurs permanents de la MJC accompagneront les animateurs d'ateliers dans la mise en place et le lancement de leurs ateliers. Les animateurs permanents seront également joignables par téléphone et par TeamViewer afin d'aider au mieux les adhérents.

Pour diverses raisons et notamment techniques plusieurs ateliers ne pourront avoir lieu en ligne.

Pour les adhérents ne disposant pas d'une connexion internet, la MJC proposera plusieurs possibilités d'avoir.

## Départ de Marie

En décembre dernier, Marie LELIAS, dernier pilier vivant de la MJC a pris son envol pour une retraite bien méritée. Toute l'équipe de la MJC lui souhaite de profiter de tout ce temps libre qui lui reste à remplir.



## Famille

### Et pourquoi pas un jardin partagé ?

C'est quoi ?



Un bout de verdure près de la MJC, dont on partage le fruit des récoltes, un lieu d'échanges convivial...

Pour qui ?

Les habitants du quartier, des passionnés, des jardiniers en herbe qui veulent se retrouver autour du jardin



L'idée vous tente ?



Contactez- nous pour nous faire part de vos idées, vos envies !  
Sylvie Marsault (référente familles - famille@mjsaumur.com) et Sébastien Touchard (animateur socioculturel - animation@mjsaumur.com) au 02.41.40.25.60.

## Visite de courtoisie pour personnes âgées

Les personnes âgées souhaitant avoir de la visite pour échanger, bavarder, boire un café, faire un jeu ou une promenade sont invitées à contacter la Coordination autonomie et à faire part de leurs attentes et besoins pour recevoir la visite d'un bénévole. Un accueil rassurant dans les transports (Agglobus, petits trajets à pied...) est également possible.

Services gratuits.

Pour plus d'informations, contactez le 02 41 83 22 20.



**Coordination  
Autonomie**

*Ensemble, préservons l'autonomie*

## Numérique

### Devenir un utilis@teur informé, responsable et citoyen

Qu'est ce que c'est ?



Ce kit est composé de différents outils (à imprimer ou non, à lire, à compléter, à jouer) ayant pour but d'améliorer la compréhension de chacun face au numérique dans lequel nous évoluons et à faire de nos enfants et adolescents de meilleurs citoyens numériques.



De quoi ça parle ?

Il y a quatre grandes thématiques dans ce kit : nos droits sur internet ; la protection de notre vie privée ; le respect de la création ; l'utilisation raisonnée et citoyenne de nos écrans.



Où trouver ce kit ?



Ce kit est disponible sur <https://www.educnum.fr/kit-pedagogique-du-citoyen-numerique-retrouvez-toutes-les-ressources>



## L'écologie numérique

Nos vies numériques ont une forte empreinte carbone, les 100 sites Internet français les plus consultés consomment autant que 3077 foyers (source : Ademe/Web Energy Archive).

Plusieurs astuces existent pour un numérique écologique :

- 1/ Vider sa boîte e-mail, ne garder que les courriers importants, bloquer les spams...
- 2/ Limiter le poids des documents en pièces-jointes,
- 3/ Utiliser la barre de favoris pour accéder à un site,
- 4/ Limiter l'usage du cloud,
- 5/ Limiter le nombre d'onglets dans son navigateur Internet...

# Le saviez-vous ?



Issue de la loi anti-gaspillage, deux mesures pour notre planète et notre futur :

- La fin des publicités papier sur les véhicules ainsi que la distribution de cadeaux non sollicités à visées commerciales dans les boîtes aux lettres,
- La création d'un indice de réparabilité affiché sur certains produits électroniques comme les smartphones et les télévisions. L'objectif étant d'atteindre 60% de taux de réparation des produits électriques et électroniques d'ici 5 ans.
- De nouveaux plastiques à usage unique sont désormais interdits : pailles, couverts, touillettes, boîtes à sandwich, couvercles de boissons, tiges pour ballons, confettes et piques à steaks (les distributeurs ont 6 mois pour liquider leurs stocks).



## Petite recette

### Quesadillas butternut et chèvre

1. Lavez et coupez le Butternut dans sa largeur. Réalisez de fines lamelles et disposez-les directement sur le wrap puis par-dessus, ajoutez les tranches de bacon et les morceaux de chèvre.
2. Saupoudrez d'épices Chili (pas obligatoire) et repliez le wrap en quatre. Badigeonnez le dessus avec un mélange huile d'olive et épices puis enfournez-le 5 minutes par coté à 200°C.

S'accompagne parfaitement avec une petite salade et des éclats de noix.



#### Ingrédients :

- 230 gr de butternut
- 200 gr de fromage de chèvre
- 2 wraps
- 100 gr de bacon
- huile d'olive
- salade verte
- épices chili
- Noix

Prix : Gratuit.

Numéro : 11.

N°ISSN : En cours d'acquisition.

Édition et impression : La Maison des Jeunes et de la Culture SAUMUR, place Verdun, 49400 SAUMUR.

Dépôt légal : À parution.

Directeur de publication : Joël Nau, président de la MJC SAUMUR.

Mis en forme par : Laure Tairui, animatrice socio-culturelle et multimédia de la MJC SAUMUR.

Ont collaboré à ce numéro : SYVIE Marsault et Wisllor Pierre Saint.

Crédits photos : Freepik / RecettesHealthy / MJC Saumur.

