

«Ils peuvent tuer toutes les hirondelles, ils n'empêcheront pas la venue du printemps.»

Proverbe Afghan



En plus des ateliers en ligne, la MJC met en place diverses actions orientées familles et habitants via les réseaux sociaux.

Des actions famille (rubrique famille).

Des actions numériques (rubrique numérique).

A partir du 1er avril 2021, la MJC met à disposition de ses adhérents de prêt du matériel pour la pratique d'activité physique à la maison et/ou pour les participants aux activités en ligne. Vous pouvez retrouver la liste du matériel sur notre site internet et sur les réseaux sociaux.

Mesures Sanitaires

Suite aux nouvelles injonctions gouvernementales, la MJC ferme ses portes du 6 au 25 avril 2021. Les ateliers en ligne sont également annulés durant cette période.

Famille

Afin de proposer de nouvelles initiatives, retrouvez Sylvie MARSAULT (référente famille) sur notre facebook et à la MJC pour :

Actions en ligne

Live Facebook tous les mercredis à 15h autour d'activités manuelles à faire avec vos enfants, petits-enfants, nièce(s), neveu(s)...



Réalisation de petits kits d'activités à moindre coût (50cts/l) afin de suivre les ateliers en direct ou un livret d'activités manuelles avec matériel (2€) afin de faire des activités en famille à la maison

Temps d'échanges parent(s)/référente famille via Messenger, téléphone ou en présentiel sur rdv.

Temps d'animation famille

A partir du mercredi 28 avril et tous les mercredis à suivre, retrouvez Sylvie MARSAULT sur des temps d'animations en famille à la MJC de 10h30 à 12h et de 16h à 17h30. Ces temps d'animations sont sur inscription et avec adhésion obligatoire (1€). Le nombre de place est limité à 5 personnes (enfants et adultes) avec un protocole sanitaire renforcé.

A venir le planning pour les vacances d'avril.

Nous connaissons tous Google, Bing, Gmail, Hotmail... et nous les utilisons quasiment tous. Mais savez-vous qu'il existe des alternatives française plus éthiques, plus responsables, plus respectueuses de la vie privée ?

Je voudrais un moteur de recherche français SVP ?



Qwant est un moteur de recherche français qui protège la vie privée des utilisateurs en ne suivant pas ce qu'ils font en terme de recherches en ligne. Il ne collecte pas les données de navigation et ne fait aucun type de profilage de données des utilisateurs. Si vous voulez minimiser les publicités sur les réseaux sociaux et durant votre navigation c'est le moteur de recherche qu'il vous faut.



Vous avez des enfants et souhaitez avoir l'esprit un peu plus tranquille lorsqu'ils sont sur internet, il existe également Qwant Junior qui propose un web filtré. Aseptisé pour les 6-13 ans, le navigateur s'axe autour de cinq thématiques : chercher, s'informer, apprendre, jouer et mener des activités.



Je voudrais une boîte mail française SVP ?

Mailo, c'est un ensemble de services innovants, éthiques qui protègent votre vie privée et vos données personnelles : le webmail le plus complet du marché (agenda, espace de stockage et outils d'organisation).

Découvrez également Mailo Junior, qui vous permet de créer un e-mail didactique ludique et sécurisé pour les enfants de 6 à 14 ans !



L'écologie numérique

Parce que la crise de la Covid-19 nous fait réfléchir sur la manière dont nous vivons actuellement, plusieurs personnes, groupes, associations ont menés des réflexions sur la réduction de l'empreinte numérique. Comment agir chez soi ?

- 1/ Allonger la durée de vie des équipements.
C'est la fabrication de ses derniers qui concentre le plus d'impacts. Il est donc important d'utiliser nos équipements le plus longtemps possible.
- 2/ Éteindre sa box et sa TV le soir.
Allumés 24h/24, une box ADSL et un boîtier TV associé consomme entre 20 et 40% de sa consommation à l'utilisation. Soit l'utilisation de 7 ordinateurs portables utilisés 8h par jour pendant 365 jours.
- 3/ Limiter l'usage du «cloud» au strict nécessaire. Si vous pouvez stocker en local sur votre ordinateur ou sur un disque dur, préférez cette option.
- 4/ Arrêter de regarder la télévision via l'internet.
Regarder une émission en streaming hd via sa box ADSL émet autant de gaz à effet de serre que de fabriquer, transporter et lire un dvd. Préférez la TNT.





Dans le Saumurois, vous pourrez découvrir plusieurs pépites mégalithiques témoins du passé vivant de notre beau territoire.

Juste après la Bretagne, c'est dans le Saumurois que l'on retrouve plus forte concentration de mégalithes de France.

Vieux de plus de 6500 ans, ces différents édifices (dolmens, menhirs...) se dressent fièrement au milieu d'un champ, d'un bois ou au détour d'un chemin.

Le grand dolmen de Bagneux, le plus célèbre de la région se trouve dans un bar situé 56 rue du Dolmen.

Petite recette

Patates douces rôties, épinards et sauce yaourt au curry

1. Préchauffez votre four à 210°.
2. Coupez les patates en deux et mettez les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Les enduire d'huile d'olive et enfournez 25 min.
3. Faire fondre du beurre et y ajouter l'ail émincé finement et les feuilles d'épinard. Faites cuire une dizaine de minutes.
4. Mélangez le yaourt grecque, la crème liquide et le curry. Salez et poivrez.

Vous pouvez y ajoutez, de la charcuterie, des noix, une petite salade...



Ingrédients :

- 4 petites patates douces
- 8 c. à café d'huile d'olive
- 400gr d'épinard
- 1 gousse d'ail
- 20gr de beurre demi sel
- 150gr de yaourt grecque
- 1/2 c. à café de curry
- Sel et poivre

Prix : Gratuit.

Numéro : 12.

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 Taiarui, animatrice socioculturelle de la MJC SAUMUR.

Ont collaboré à ce numéro : Sylvie Marsault et Wistlor Pierre Saint.

Crédits photos : Freepik / Mon quotidien autrement / MJC Saumur.

