FÉVRIER 2021 N°1

LA P'TITE GAZETTE
de Lou Mercat

Le groupe marche fait son pt'it bonhomme de chemin... (p.2)

Dans ce numéro

- BOUG'EN SON FAIT DE LA RÉSISTANCE
- LOU MERCAT, CA MARCHE FORT !
- LA CUISINE EN LIGNE
- DES PRODUITS LOCAUX À L'ÉPICERIE
- LES ATELIERS PARENTS / ENFANTS
- UNE VISITE, ET DES PROJETS POUR L'ASSOCIATION
- BON À SAVOIR !

Boug'en son fait de la résistance

Maria, notre animatrice sociale et Pauline, stagiaire BPJEPS

Depuis le dernier confinement et les mesures sanitaires contraignantes, les activités de l'espace de vie sociale sont en suspens. Ou presque...!
Car depuis plus de deux mois nos athlètes du lundi matin allient désormais sport et numérique. En effet, les séances de gym adaptée se font désormais par visio ! Une dizaine de participants bougent ainsi chaque semaine, et en cadence, devant leur écran. Rien ne remplace bien sûr l'action collective animée habituellement par Mme Martine DAUZAT, mais cette initiative a le mérite de maintenir une activité physique régulière et permet de prendre des nouvelles de chacun(e) avant et après l'effort.
Si cet atelier vous intéresse, n'hésitez pas à contacter Maria, notre animatrice sociale. Et si vous appréhendez le côté numérique, Vincent le médiateur numérique se fera un plaisir de vous accompagner.

Contact : *animation.lou-mercat@orange.fr*

LA PLUIE ET LE FROID NE FREINENT PAS LES PARTICIPANTS.

Ca marche fort !

Cela fait 7 mois déjà que l'atelier marche sillonne les rues de Gaillac, chaque mercredi matin, mené par un groupe restreint mais motivé ! (*consignes sanitaires obligent, au delà de 6 personnes un deuxième groupe prend le relais*). Ce moment est l'occasion de découvrir ou re-découvrir Gaillac tout en prenant le temps d'échanger. L'initiative vient des adhérents eux même, qui, privés de l'atelier de gymnastique douce comme chaque été, voulait maintenir une activité physique et le lien entre les participants.

Cuisine en ligne

En cette période, la visio se cuisine à toutes les sauces ! Nos animatrices, armées de leur plus belles spatules, en font la démonstration depuis le mois de novembre. Chaque mois, LOU MERCAT a pour habitude d'organiser des repas partagés. Le contexte actuel ne le permettant pas, la parade a été toute trouvée pour Maria et Pauline. Devant l'objectif, elles cuisinent avec cœur et pédagogie des petits plats pour permettre a chacun(e) de reproduire la recette chez soi. Au menu : pâtes bolognaises, courges farcies, bûche de noël, et le meilleur reste à venir !
Vous pouvez retrouver chaque recette sur notre page Facebook ainsi que sur le site www.lou-mercat.fr . N'hésitez pas à nous envoyer les photos de vos réalisations et/ou de nous soumettre vos idées pour nos prochains ateliers. D'ici là nous vous souhaitons bon appétit !

Des produits locaux à l'épicerie sociale

Chaque jeudi après-midi, LOU MERCAT ouvre ses portes de l'épicerie sociale aux bénéficiaires de l'aide alimentaire. Parmis les produits proposés , des fruits et légumes mais aussi des produits frais de producteurs locaux.

Les ateliers parents / enfants

Ateliers " semaine du goût" d'octobre 2020, animé par Maria Portes, Pauline Giraud et Françoise Serres.

Depuis le 2 janvier 2021, l'association Lou Mercat relance, un mercredi sur deux, l'atelier famille qui se nomme PARTA'JEUX. Au menu : des ateliers cuisine, de la création, des activités manuelles, des jeux d'expression, de l'imaginaire...et pleins d'autres encore ! Nous vous invitons à partager des moments conviviaux en famille pour passer du temps avec vos ou votre enfant(s), ou pour créer du lien avec d'autres parents. Si vous êtes désireux de découvrir des nouveaux jeux avec des professionnels de l'animation, d'échanger ou de nous faire partager des temps ludiques :ces moments sont faits pour vous !Les nouvelles idées sont les bienvenues et nous vous donnons rendez-vous au prochain atelier qui se déroulera le : mercredi 17 février de 14h à 16h dans les locaux de l'association ! Au vu de la crise sanitaire, le nombre de place est limité : Inscription en amont souhaitée, n'hésitez pas à nous contacter au : 05.63.33.78.54

Besoin de vacances ?

Vous souhaitez partir en famille mais vous rencontrez certaines difficultés (financières ,logistiques) ? Nous pouvons en parler. LA CAF a de nombreux dispositifs à proposer !

Demandez Elodie.

Visite de la député du Tarn à LOU MERCAT

Le jeudi 19 novembre 2020, l'association a accueilli Madame Verdier - Jouclas, députée du Tarn, qui a pu constater, au cours de sa visite, l'effort fourni par nos équipes pour maintenir nos actions malgré le contexte sanitaire actuel. Nous avons également évoqué notre ambition de réaménager nos locaux. En effet l'espace est limité, et combiner les différentes activités que nous proposons devient parfois un casse-tête. Ce projet de renouveau a bien évidement un coût, que nous avons chiffré au mieux avec l'aide d'un architecte. Si Madame Verdier - Jouclas n'a pu s'engager sur une aide financière, elle a su nous diriger vers les aides existantes, ce qui nous a permis récemment de répondre à un ambitieux appel à projet. Par ailleurs les locaux appartenant à la mairie de Gaillac, nous avons également le soutien de la municipalité . Nous espérons que ce beau projet aboutira dans les meilleurs délais, et ne manquerons pas de vous en tenir informés !

Faites parler vos masques !

Ce n'est pas parce qu'on est masqué qu'on ne peut pas parler. En cette (*longue*) période difficile, nous vous proposons des groupes de paroles pour venir en discuter avec Lily , notre médiatrice qui vous accueillera pour un atelier de deux heures. Pour respecter les mesures sanitaires l'atelier ne pourra accueillir plus de cinq participants. Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à contacter Maria au 05.63.33.78.54

Les numéros utiles

(association aide alimentaire et/ou soutien psychologique)

Association Lou Mercat
Epicerie Sociale et Espace de Vie Sociale
1 avenue Maréchal Juin
81600 GAILLC
Tél : 05 63 33 78 54

CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) - Simplycité
Place d'Hautpoul
81600 GAILLAC
Tél : 05 63 81 20 21

Croix Rouge Française Gaillac
119 Av. Dom Vayssette
81600 GAILLAC
Tél : 05 63 57 03 88

Restaurants du Cœur Gaillac
36 Av. du Général Leclerc
81600 GAILLAC
Tél : 05 63 57 29 75

Secours Catholique Gaillac
77 Rue Denfert Rochereau
81600 Gaillac
Tél : 05 63 27 02 26

Œuvres Emilie de Vialar
42 place Eugénie Guérin
81600 GAILLAC
Tél : 05 63 5740 02

Paroles de Femmes (Soutien aux femmes en difficulté victimes de violences)
8 rue de la Madeleine
81600 GAILLAC
Tél : 09 51 87 31 70

CMP (Centre Médico Psychologique)
11 Rue Fos de la Borde
81600 GAILLAC
Tél : 05 63 57 40 98

SOS Amitié Albi (Ecoute téléphonique 24h/24)
Tél : 05 63 54 20 20

Les petites astuces

par Dominique Sansoz

Enlever de la bougie sur un tissu : Prendre un sopalin et le poser sur la tâche. Chauffer le fer et reposer sur le sopalin. La cire s'en va !

Décaper un fond de casserole brûlé : Mettre de l'eau dans le fond avec un peu de javel. Laisser bouillir 1/4h. Nettoyer.

Nettoyer les bijoux en argent : Mettre les bijoux dans une casserole d'eau recouvert de papier aluminium. Laisser bouillir. L'argent est nettoyé.

Enlever le camboui sur les vêtements ou sur la peau : Frotter avec du beurre mou et dégraisser avec de l'eau chaude.

Le saviez vous ?

- Les cachalots dorment debout.
- L'arbre du kiwi est appelé l' ACTINIDIA.
- Les noix de coco tuent plus de gens que les requins.
- Il vous faudrait plus de trente ans pour compter jusqu'à 1 milliard.
- L'ours polaire à la peau toute noire sous sa fourrure blanche.
- Une pieuvre possède 3 coeurs.
- Le colibri ne peut pas marcher, mais c'est le seul oiseau à pouvoir marcher en arrière.
- Le cornichon est un fruit.
- Le dauphin et le requin nagent en dormant.
- Les moutons pratiquent l'automédication, ils changent leur alimentation lorsqu'ils sont malades.
- Dans l'espace les astronautes ne peuvent pas pleurer, car il n'y a pas de gravité et les larmes ne peuvent pas couler.

LOU MERCAT La p'tite gazette : Journal d'information de l'Association Lou Mercat, 1 avenue du Maréchal Juin - 81600 Gaillac - Tél. : 05 63 33 78 54 - Directeurs de la publication : Danièle Bordais - Marie-Béatrix Parisot Monique Durand. Conception/Rédaction : Commission Communication Lou Mercat - Remerciements : Aux bénévoles, adhérents et aux bénéficiaires - Courriel : lou-mercat@orange.fr - Crédit photo : Association Lou Mercat - Impression & Distribution : Association Lou Mercat- Tirage : 100 ex.