

VILLAINES LES ROCHERS :

La gazette des confinés n° 3

Nous espérons que vous vous portez bien.

Le déconfinement a eu lieu il y a quelques semaines, maintenant, et vous avez certainement repris quelques habitudes, comme aller faire des courses, rendre visite ou recevoir de la visite.

Seulement attention des précautions doivent être prises, car le virus circule toujours.

Quelques informations sur le déconfinement

- Vous n'avez plus besoin désormais de présenter un justificatif lors de vos sorties. Les limites de 1km (*pendant le confinement*) puis 100 km (*lors de la 1^{ère} phase de déconfinement*) sont terminées, notre région est en zone verte. Ceci dit ces sorties doivent être limitées afin d'éviter l'exposition au virus.
- Portez un masque lorsque vous sortez, et préférez les heures de faible affluence pour faire vos courses. Il est tout de même préférable de vous faire livrer à domicile (voisin, famille...) dans la mesure du possible.
- La distanciation physique reste indispensable (minimum 1 mètre entre chaque individu).
- Il faut éviter de prendre les transports en commun.
- Appliquer les « gestes barrières » : tousser/éternuer dans son coude, se laver les mains au savon régulièrement dans la journée.

Nous vous rappelons que le port du masque est recommandé en cas de visite à votre domicile.

Autre information sur la commune

Pannes sur le réseau téléphonique cuivre

Comme vous avez pu le constater ces deux derniers mois, le réseau téléphonique cuivre est souvent perturbé, ce qui engendre des pannes fréquentes.

La commune se mobilise pour palier à ce dysfonctionnement en alertant au plus vite le gestionnaire de réseau concerné.

Pour toutes les personnes concernées, il est important, qu'à chaque panne, vous appelez votre opérateur car c'est cet appel qui déclenche l'intervention.

Le réseau cuivre est amené à disparaître pour être remplacé par le réseau numérique. Nous vous invitons à préparer ce changement de réseau, avec vos proches si besoin. Si cela est nécessaire, nous sommes prêts à vous accompagner.

Contact : 02 47 45 43 08 ou mairie-villaines37@orange.fr

Conseil d'installation

Les conseillers municipaux élus lors des élections du 15 Mars ont procédé à l'installation du conseil municipal de Villaines-les-Rochers, le lundi 25 mai à la salle polyvalente, en présence d'une trentaine de personnes, dans le respect des consignes sanitaires.

Marie-Annette BERGEOT a été élue maire, sous la présidence de la doyenne, Josette HARDOUIN.

Le conseil a ensuite procédé à l'élection de 3 adjoints : Jean-Pierre HOUBRON, Sophie COUTURIER et Florent PASQUIER.

Madame le Maire a remercié les Villainoises et Villainois pour la confiance accordée, dans la continuité. Elle souhaite poursuivre le travail permettant d'assurer le bien-être de tous les habitants et habitantes de la commune, dans la concertation, l'équité, l'écoute, l'intérêt collectif, dans le cadre d'échanges constructifs et le respect.



Conseil municipal :

Marie-Annette BERGEOT Maire

Jean-Pierre HOUBRON Premier Adjoint

Sophie COUTURIER Seconde Adjointe

Florent PASQUIER Troisième Adjoint

Caroline GUITTON Conseillère Délégué

Yoann SEVESTRE Conseiller Délégué

Sylvette PERDAEMS Conseillère Déléguée

Josette HARDOUIN

Marie-Claude DECHARTE

Christophe LENNON

Baptiste LEPSCH

Lauriane GOUGEARD

Christophe MALINGE

Joël ROUILLE

Colette HUAULT

MUNICIPALITE

Marie-Annette BERGEOT
Maire

Finances, Administration générale, Troglos,
Aménagement et valorisation du village,
Savoir-Faire locaux, Service eau potable,
Conseiller Communautaire

Jean-Pierre HOUBRON
1er Adjoint

Patrimoine communal, Vie associative,
Mobilité, Sécurité routière et voiries,
Espaces publics

Sophie COUTURIER
2ème Adjointe

Enfance-Jeunesse, Aînés, Solidarité, Santé,
Intergénérationnel, Sports, Animation

Florent PASQUIER
3ème Adjoint

Réseaux, Urbanisme, Culture, Environnement,
Espaces verts, Vie participative

Caroline GUITTON
Conseillère Déléguée

Communication

Yoann SEVESTRE
Conseiller Délégué

Tourisme

Sylvette PERDAEMS
Conseillère Déléguée

Economie de proximité

CONSEILLERS

**Josette HARDOUIN, Marie-Claude DECHARTE, Christophe LENNON,
Baptiste LEPSCH, Lauriane GOUGEARD,
Christophe MALINGE, Joël ROUILLE, Colette HUAULT**

EN CAS DE CHALEUR...

Le printemps est installé, chacun d'entre nous profite de l'extérieur, de son jardin, de promenades afin d'admirer notre environnement en plein épanouissement...

Attention à la chaleur.

Des risques existent pour votre santé (coup de chaleur, déshydratation...).

Les signes d'alerte peuvent être :

- des crampes
- une température supérieure à 38°
- une fatigue inhabituelle
- maux de tête
- vertiges
- nausées
- propos incohérents...



Il est donc important de penser à :

- Boire de l'eau régulièrement dans la journée (au moins 1.5 litre)
- Mouiller votre corps plusieurs fois par jour (gants de toilettes, brumisateur...) tout en assurant une légère ventilation
- Fermer les volets de votre habitation en journée
- Manger en quantité suffisante
- Passez du temps dans un endroit frais
- Eviter les efforts physiques
- Ne pas boire d'alcool
- En cas de prise de médicaments, prenez conseil auprès de votre médecin traitant ou de votre pharmacien.

TEMOIGNAGE DE MME M.

Mme M. a toujours habité à Villaines-les-Rochers, cela fait plus de 500 ans que sa famille est ici, il y a eu beaucoup de générations.

Comment vivez-vous notre période actuelle ?

Beaucoup de stress, de peur au départ puis les actions ont été expliquées et deviennent plus rassurantes mais rien n'est gagné encore aujourd'hui.

Que faites-vous pour vous occuper ?

Je fais un tour dans ma cour extérieure et je marche un peu devant ma maison mais je ne vais pas trop loin. Je fais du tricot, des pulls, plus exactement, pour gâter mes petites nièces de la 2ème génération qui vivent en Hollande.

J'ai 3 générations de neveux et nièces, les âges varient de 50 ans pour l'ainé à quelques mois pour le petit dernier.

Je ne m'ennuie jamais, il y a des années que je vis seule. Cela fait 30 ans que je suis en retraite, j'étais technicienne pour un laboratoire de Villaines-les-Rochers à la Croisette. Ce laboratoire fabriquait des vaccins à usage vétérinaire.

Que pensez-vous de cette crise sanitaire ?

Je souhaiterais que le gouvernement nous annonce que la crise est terminée.

Le côté positif est que j'ai fait de nouvelles rencontres via le réseau de bénévoles qui a été mis en place par la municipalité, sans quoi l'on ne se serait pas connu.

Je suis heureuse d'avoir cet appel toutes les semaines ou une visite de temps en temps, ça me donne la sensation d'exister.

Qu'est-ce que vous aimeriez faire après cette crise ?

Dès que je le peux, j'aimerais me rendre dans ma maison au bord de la mer où je me rendais tous les mois auparavant.

Cela fait 50 ans que je la possède et j'ai beaucoup de bons souvenirs là - bas.

Quand j'étais jeune, je passais tous mes après-midi à la plage.



Une passion de Mme M. : le tricot

Cuisine et plantes : des recettes entre découverte et tradition

La poule au pot

Ingrédients :

- 1 poule
- 75 cl de vin blanc
- 1 bouquet garni
- 4 pommes de terre
- 2 navets
- 1 poireau
- 5 carottes
- 2 oignons
- 2 clous de girofle
- 25 g de beurre
- 50 g de farine
- 25cl de crème fraîche
- Sel-Poivre



➤ Préparation de la poule

Couper le cou de la poule et le garder. Attacher les pattes sur le corps

Nettoyer et éplucher les légumes. Piquer les oignons avec les clous de girofle

Mettre la poule dans le faitout ainsi que les légumes et le bouquet garni - Saler et poivrer

Verser le vin blanc et compléter avec de l'eau à la limite des ingrédients

Laisser cuire la poule 30 à 45 mn et la sortir ensuite du faitout

➤ Réalisation de la crème

Dans une sauteuse, faire fondre 25 g de beurre en fouettant pour éviter les grumeaux – Verser le jus de cuisson filtré et ajouter la farine

Rectifier l'assaisonnement si besoin

Couper la poule en morceaux et réintégrer le tout dans le faitout puis ajouter la crème

Laisser mijoter à feu doux 1h30 selon la taille de la poule

Servir dans un plat, accompagné de riz, par exemple.

Bon appétit !



Le sureau noir par Mathilde NOUVEAU

De la fleur à la baie il n'y a qu'un été!

Je suis aimé pour mes fleurs et mes fruits aux nombreuses vertus thérapeutiques, dédaigné pour l'odeur nauséabonde qu'exhalent mes feuilles lorsqu'on les écrase, qui suis-je?

Sambucus Nigra, plus communément nommé Sureau Noir



Je suis un arbre pouvant atteindre jusqu'à 7 mètre de haut, vous avez sûrement remarqué mes magnifiques ombelles couleur crème et si parfumées !

L'humidité de la vallée de Villaines les Rochers me convient parfaitement pour m'épanouir et apporter le gîte et le couvert à de nombreux êtres vivants, je suis ce qu'on appelle un abris pour la biodiversité.

Je fais partie de ces rares arbres dont la fleur et le fruit sont consommables. Mon écorce et mes feuilles sont également utilisées dans diverses préparations ou confections comme du purin ou des flûtes (nom latin du sureau, *sambucus*, vient du grec *sambuke* (σαμβύκη) qui signifie flûte ou harpe). Cette année ma floraison a été précoce, mes fleurs cèdent déjà leur place en ce début de mois de juin à l'apparition des baies qui seront mûres fin août.

On m'utilise,

- pour le jardin:

Il est dit que mon purin a de nombreuses vertus:

- Antifongique grâce à un alcaloïde, la sambucine qu'il contient.
- Répulsif contre les punaises, pucerons, chenilles et cochenilles, ce qui lui vaut le nom d'herbe à punaises, et contre les mammifères (comme les mulots, campagnols, les taupes).

Recette: 1 kg de feuilles macérées dans 10 L d'eau mis à fermenter quelques jours.

Mais aussi:

- Antigerminatif en alternant couches de fleurs séchées et couches de pommes de terre.
- Le sureau noir est parmi les arbres les plus visités par la faune. Son feuillage dense et les nombreuses fourches qu'offrent ses branches en font un lieu de choix pour les oiseaux nicheurs. Les abeilles sauvages et les guêpes profitent de ses rameaux creux. Les fleurs attirent, quantité de butineurs: abeilles, papillons... et les baies font le régal des fauvettes des jardins, des merles noirs, des grives, des rouges-gorges et autres passereaux...
- Les feuilles de sureau accélèrent la décomposition du compost.

Les beignets de fleurs de sureau

2 juin 2020

Gazette des aînés
de Villaines les Rochers

NOUVEAU Mathilde

- Pour régaler les papilles:

En beignet de fleur de sureau:

Préparez votre pâte à beignet préférée
ou :

Ingrédient (pour 4 personnes) :

- 20 ombelles de sureau
- 1 Oeuf
- 20cl Eau
- 125g Farine
- huile



- Dans un saladier, mélangez 1 œuf
avec l'eau, puis ajoutez la farine
tamisée et mélangez le tout.

- Plongez les fleurs de sureau dans cette pâte puis plongez-les dans un bain d'huile pendant 1 min
environ. Egouttez-les et dégustez !

Petit plus, saupoudrez de sucre glace au moment de servir!

De nombreuses autres recettes sont possibles, que ça soit avec les fleurs ou avec les baies... sirop,
tisane, confiture, limonade, vin, confit...

A noter également, que le jus de sureau noir est un excellent colorant alimentaire et il sert également
à fabriquer les encres alimentaires.

Quelques précautions:

Si les baies fraîches sont comestibles, leur propriété vomitive fait qu'elles sont à consommer avec
modération. Le mieux est donc de transformer les fruits dès leur récolte, en les faisant chauffer, car
ils ne se conservent que 48 heures environ.

Attention, ne pas me confondre avec le sureau hièble (*ambucus ebulus*), un sureau herbacé
rhizomateux dont les baies noires sont toxiques.

DU CÔTÉ DES PETITS VILLAINOIS



La vie à l'école CE2-CM1



ÉCOLE DE VILLAINES-LES-ROCHERS

JUIN 2020

En arrivant à l'école...

À cause du coronavirus, nous étions bloqués à la maison pendant 2 mois. Pour le déconfinement, l'arrivée à l'école est un peu spéciale. Tout d'abord, les CP-CE1 arrivent à 8h30, les CE2 à 8h40 et les CM1-CM2 à 8h45. Nous nous mettons sur les croix dans le hall puis nous attendons que la classe de CP-CE1 termine de se laver les mains. Ensuite nous allons nous laver les mains chacun notre tour. Pour finir, nous rentrons en classe.

Le déconfinement se passe très bien. Nous sommes huit dans la classe. Nous sommes à un mètre de distance les uns des autres car il y a le coronavirus. Nous devons aussi nous laver les mains sept fois par jour mais cela ne nous dérange pas. Nous travaillons comme d'habitude, nous avons toujours les APE et nous mangeons deux par table.

Nous espérons que vous allez bien et n'hésitez pas à nous répondre !



Le matin dans le hall

Les gestes barrières

Les gestes barrières servent à se protéger du COVID-19.

En récréation, nous devons respecter un mètre de distance. Nous pouvons jouer au loup ombre glacé, faire des sketchs et discuter entre nous.

C'est rigolo car les maîtres et maîtresses portent un masque. Nous avons du mal à les entendre parfois !

À part cela, il fait très beau, entre 20 et 30 degrés l'après midi. L'été se rapproche.



À l'école pendant le déconfinement



QUELQUES JEUX

Rapprocher ceux des mots suivants qui sont synonymes Thème : la ferme et les travaux champêtres

Exemple : *champêtre* et *rustique* sont synonymes

Champêtre	<u>1</u>	Métayer		Cultivateur		Grange	
Terrain		Fertile		Bergerie		Ensemencer	
Fécond		Prairie		Hangar		Marnier ³	
Stérile		Déraciner		Aride		Laboureur	
Extirper		Fumure ¹		Fenil ²		Champs	
Lande		Rustique	<u>1</u>	Abreuvoir		Rentrer	
Agriculteur		Mangeoire		Semer		Sec	
Fermier		Infertile		Récolter		Retourner	
Pré		Friche		Amender		Bercail	
Fumier		Agronome		Défoncer		Citerne	
Crèche		Terroir		Campagne		Pâtre ⁴	
Berger		Remise					

Définitions:

¹ Amélioration des terres par le fumier, par un fertilisant

² Grenier à foin

³ Amender la terre

⁴ Celui qui fait paître le bétail

Sudoku

	4		1	8	2	6		
1		6				8		
5	2			6	7			
9	1		8	3		2		
		5		2	1		3	9
			5	7			2	1
		1				9		7
		9	3	1	6		4	

Réponses aux jeux de cette gazette :

Rapprocher ceux des mots suivants qui sont synonymes
Thème : la ferme et les travaux champêtres

Exemple : champêtre et rustique sont synonymes

Champêtre	1	Métayer	8	Cultivateur	12	Grange	16
Terrain	2	Fertile	3	Bergerie	13	Ensemencer	18
Fécond	3	Prairie	9	Hangar	14	Marnes ³	20
Stérile	4	Déraciner	5	Aride	15	Laboureur	12
Extirper	5	Fumure ¹	10	Fenil ²	16	Champs	22
Lande	6	Rustique	1	Abreuvoir	17	Rentrer	19
Agriculteur	7	Mangeoire	11	Semer	18	Sec	15
Fermier	8	Infertile	4	Récolter	19	Retourner	21
Pré	9	Friche	6	Amender	20	Bercail	13
Fumier	10	Agronome	7	Défoncer	21	Citerne	17
Crèche	11	Terroir	2	Campagne	22	Pâtre ⁴	23
Berger	23	Remise	14				

Définitions:

¹ Amélioration des terres par le fumier, par un fertilisant
² Grenier à foin

³ Amender la terre
⁴ Celui qui fait paître le bétail

7	4	3	1	8	2	6	9	5
1	9	6	4	5	3	8	7	2
5	2	8	9	6	7	4	1	3
9	1	7	8	3	4	2	5	6
6	3	2	7	9	5	1	8	4
4	8	5	6	2	1	7	3	9
8	6	4	5	7	9	3	2	1
3	5	1	2	4	8	9	6	7
2	7	9	3	1	6	5	4	8

Un dessin de Chloé rien que pour vous avant de terminer cette gazette



Prenez soin de vous !

A très bientôt !

Si vous avez internet, vous pouvez nous suivre :

<http://villaineslesrochers.unblog.fr/>

<https://www.facebook.com/Villaineslesrochers>