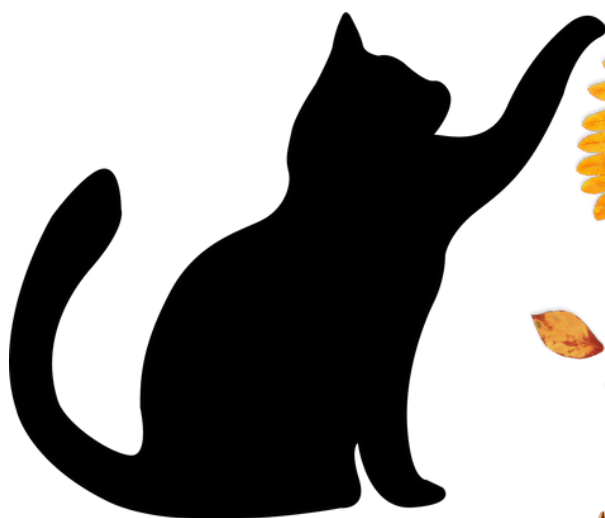


Septembre - Octobre 2024. N°6



Journal



LE CHAT NOIR

15/10/2024

Association
ENSEMBLE
CASTRES

05 63 59 33 66





Le journal d'autonome, sera représenté sur le thème de l'eau. Voici un beau poème de MICHEL Pierre

L'eau vive.

**L'eau vive et claire du ruisseau
Dévale en pleurs, tel un carpeau.**

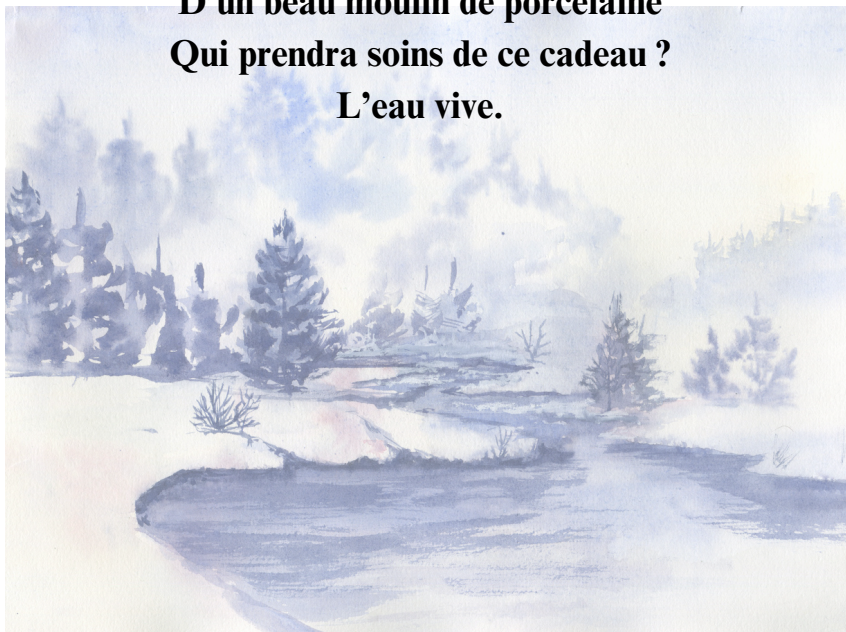
**Heureuse et libre se déchaîne
Et va rouler vers la fontaine.
Que tu es belle ! ô qu'il fait beau !
En fredonnant sous le bouleau
Tu fais bien rire l'arbrisseau.
Et tu ravis aussi la plaine !**

L'eau vive.

**Brave, elle épouse le bateau
Puis sauve le pauvre étourneau.**

**Rieuse arrose le domaine
D'un beau moulin de porcelaine
Qui prendra soins de ce cadeau ?**

L'eau vive.





Association
ENSEMBLE
CASTRES
05 63 59 33 66

Ateliers octobre 2024

Avec Orianne

Journal - mardi

De 14h à 15h30

Le 01 Octobre

Le 22 Octobre 2024

A l'Association Ensemble

28 rue croix fournès



Ecriture - mardi

De 14h à 15h30

Le 15 octobre

Le 29 Octobre 2024

A la Boîte Solidaire -
recyclerie - 65 av.de Lautrec

vendredi - couture

De 14h à 15h30

Le 11 Octobre

Le 25 Octobre 2024

A l'Association Ensemble



Ne pas jeter sur la voie publique



SORTIE AU DOMAINE D'EN LAURE DE LABRUGUIERE

MARDI 22 OCTOBRE 2024

**SUR LE THÈME DE L'EAU
ET DE L'ENVIRONNEMENT**

LE DOMAINE D'EN LAURE SE SITUE
SUR LA COMMUNE DE LABRUGUIÈRE



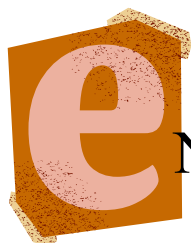
**DÉPART DE L'ARRÊT DE BUS
"DURENQUE" À 11H**



**RETOUR DE L'ARRÊT DE BUS
"SIMON" À 15H48**

PRÉVOIR UN PIQUE NIQUE
SANS COUVERTS JETABLES

TENUE SPORTIVE RECOMMANDÉE
ET EN FONCTION DU TEMPS



ENVIRONNEMENT



ADAPTABILITE

PRECIE



USE

La quantité moyenne d'eau contenue dans un organisme adulte est de 65 %

Le tissu cérébral est constitué d'eau pour près de 80 %,

Il est indispensable de ne pas attendre d'avoir soif pour boire, sinon le cerveau est déjà déshydraté et fonctionne moins efficacement.

Combien de litres d'eau tombent sur le sol français chaque année ?

Par année, cela représente en moyenne depuis 50 ans des précipitations d'environ 486 milliards de m³ /an, soit une hauteur d'eau d'environ 889 mm.

La consommation moyenne d'eau d'un ménage est d'environ 40 m³ (1 m³ = 1000 litres) par an et par personne. Dans la réalité, la consommation varie sensiblement d'un ménage à l'autre.

Il faut savoir en outre que : Les WC consomment 6 à 12 litres à chaque fois que l'on tire la chasse d'eau.

REFLEXION : 40 m³ = 40 000 litres d'eau par an et par personne consommée.

Eau tombée du ciel 486 milliards m³ pour la France uniquement.

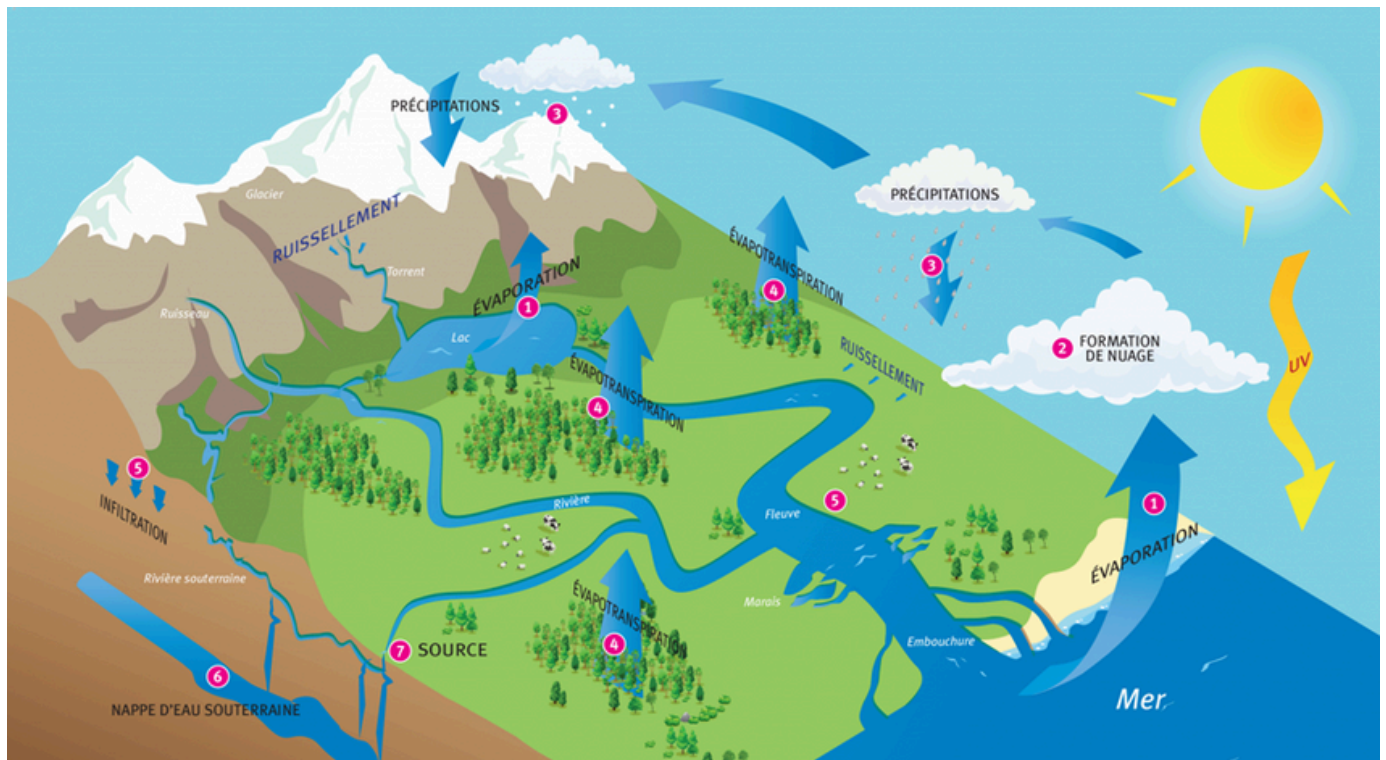
D'après l'INSEE :

Au 1^{er} janvier 2024, la France compte 68,4 millions d'habitants.

La consommation d'eau domestique, est celle livrée dans les maisons et appartements.

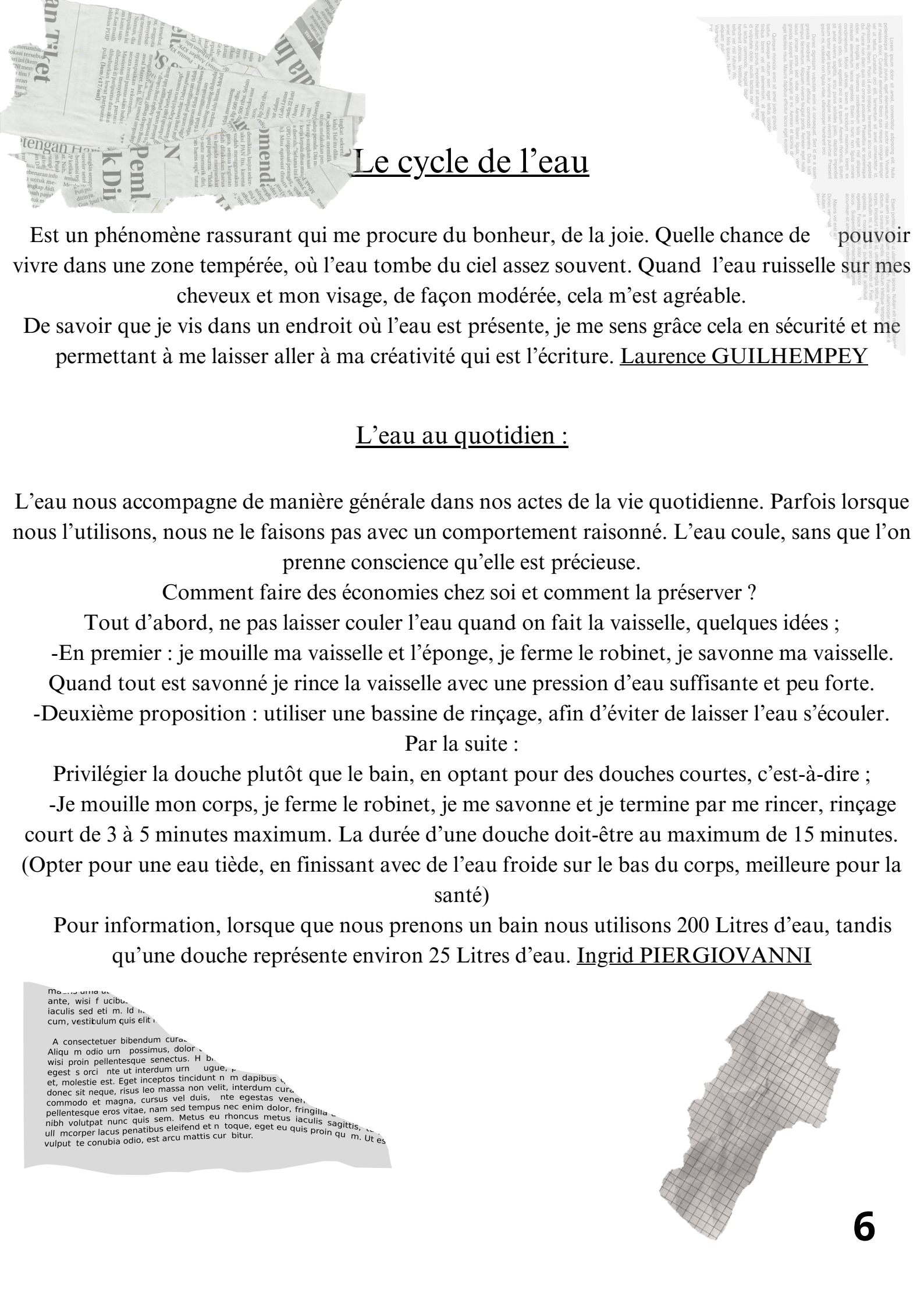
En 2019, la consommation annuelle d'eau domestique par habitant est de 31,5 m³.

La consommation d'eau potable illustrée par la situation dans 133 communes franciliennes : 100 litres en moyenne par jour et par habitant.



Le grand cycle de l'eau

- 1 - Evaporation : sous l'effet de la chaleur du soleil, l'eau s'évapore en passant de l'état liquide à l'état gazeux.
- 2 - Formation des nuages : quand la température refroidit, les gouttelettes d'eau se regroupent pour former des nuages.
- 3 - Précipitations : Les gouttelettes d'eau se rassemblent et s'alourdissent. Trop lourdes, elles tombent sous forme de pluie ou de neige.
- 4 - Evapotranspiration : les arbres et les plantes respirent, transpirent et se nourrissent. La transpiration est un processus continu causé par l'évaporation d'eau par les feuilles.
- 5 - Infiltration : l'eau de pluie s'infiltre dans le sol soit en passant par des fissures, soit en traversant le sol s'il est perméable (sable par exemple).
- 6 - Nappe souterraine : l'eau infiltrée est arrêtée par une couche imperméable. Elle s'accumule sous terre pour former de grand réservoir souterrain.
- 7 - Source : c'est un lieu où sortent les eaux souterraines donnant ainsi naissance au cours d'eau (rivière, ruisseau).



Le cycle de l'eau

Est un phénomène rassurant qui me procure du bonheur, de la joie. Quelle chance de pouvoir vivre dans une zone tempérée, où l'eau tombe du ciel assez souvent. Quand l'eau ruisselle sur mes cheveux et mon visage, de façon modérée, cela m'est agréable.

De savoir que je vis dans un endroit où l'eau est présente, je me sens grâce cela en sécurité et me permettant à me laisser aller à ma créativité qui est l'écriture. Laurence GUILHEMPEY

L'eau au quotidien :

L'eau nous accompagne de manière générale dans nos actes de la vie quotidienne. Parfois lorsque nous l'utilisons, nous ne le faisons pas avec un comportement raisonné. L'eau coule, sans que l'on prenne conscience qu'elle est précieuse.

Comment faire des économies chez soi et comment la préserver ?

Tout d'abord, ne pas laisser couler l'eau quand on fait la vaisselle, quelques idées ;

-En premier : je mouille ma vaisselle et l'éponge, je ferme le robinet, je savonne ma vaisselle.

Quand tout est savonné je rince la vaisselle avec une pression d'eau suffisante et peu forte.

-Deuxième proposition : utiliser une bassine de rinçage, afin d'éviter de laisser l'eau s'écouler.

Par la suite :

Privilégier la douche plutôt que le bain, en optant pour des douches courtes, c'est-à-dire ;

-Je mouille mon corps, je ferme le robinet, je me savonne et je termine par me rincer, rinçage court de 3 à 5 minutes maximum. La durée d'une douche doit-être au maximum de 15 minutes. (Opter pour une eau tiède, en finissant avec de l'eau froide sur le bas du corps, meilleure pour la santé)

Pour information, lorsque que nous prenons un bain nous utilisons 200 Litres d'eau, tandis qu'une douche représente environ 25 Litres d'eau. Ingrid PIERGIOVANNI

Astuces anti-gaspillage

Quiche aux Fanes de radis :

Utiliser les fanes

Ingrédients :

- Pâte brisée
- Fanes de radis
- oignons
- Crème fraîche ou lait
- œufs
- Fromage râpé



Recette :

- Etaler une pâte brisée dans un moule à tarte
- Bien laver les fanes de radis et les couper grossièrement
- Faire revenir 2 oignons dans une poêle avec de l’huile d’olive et ajouter les fanes quelques minutes (il est possible d’ajouter des lardons à ce stade)
- Déposer les oignons et fanes au fond de la tarte
- A part, préparer un “appareil” avec 150g de crème fraîche (ou 20 cl de lait), 3 oeufs, 150 g de gruyère râpé (ou mozzarella râpée ou cheddar ou tout autre fromage de votre choix)
- Verser cette préparation sur la tarte et mettre au four 180° pendant environ 30 min

Proposée par : Orianne VIGNY, vous pouvez aussi faire avec les feuilles vertes de blettes.

L'actu de l'association

Inscription auprès de l'accueil
05.63.59.33.66 / 05.67.46.80.20

ATELIER JOURNAL

Mardi 1er octobre 2024
Mardi 22 octobre 2024
De 14h00 à 15h30

A l'association ensemble
28 rue croix de fournes 81100 Castres

Association
ENSEMBLE
CASTRES

Inscription auprès de l'accueil
05 63 59 33 66 / 05 67 46 80 20

ATELIER COUTURE 2024

VENDREDI 11 octobre
&
VENDREDI 25 octobre
de 14h00 à 15h30

à l'association ensemble
28 rue croix de fournes
81100 Castres

Association
ENSEMBLE
CASTRES

Association
ENSEMBLE
CASTRES

INITIATION aux MÉTIERS

du 4 novembre
au 12 décembre 2024

Remise à niveau linguistique

Métiers de la restauration

Métiers de l'entretien

Métiers de la recyclerie

Référénte : Lucie Just / 05.63.59.33.66
Association Ensemble : 28 rue croix de Fournès - 81100 Castres

INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ACCUEIL
05.63.59.33.66 / 05.67.46.80.20

ATELIER ÉCRITURE

MARDI 15 OCTOBRE 2024
MARDI 29 OCTOBRE 2024

DE 14H00 à 15H30

à LA BOITE SOLIDAIRE
65 AVENUE DE LAUTREC
81100 CASTRES

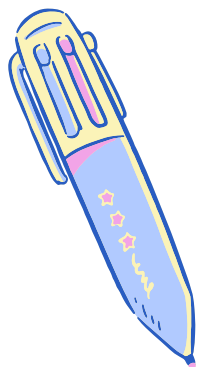
Association
ENSEMBLE
CASTRES



Cofinancé par
l'Union européenne



Nous avons besoin de vous



Questionnaire de satisfaction à rendre en novembre 2024

Est-ce que le Journal "Le chat noir" vous apporte des connaissances ?



Entourez votre réponse

Est-ce que ces connaissances ont un impact sur votre environnement ?



Plus il y a d'étoiles entourées,
plus l'impact important

Avez-vous des idées pour améliorer le journal ?
expressions libres

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Feuille à détacher une fois remplie et à transmettre au
personnel du portage de repas ou à amener à l'accueil
9 directement. MERCI





A vous de jouer,

un petit temps détente sur le thème de l'environnement.



A vous de retrouver ces 4 mots mélangés dans cette grille : eau, déchets, écologie, gestes

i	c	m	e	p	r	t	r
r	x	f	a	p	c	s	i
e	c	o	l	o	g	i	e
d	g	m	i	w	e	n	b
l	r	h	u	q	s	i	d
d	e	c	h	e	t	s	u
r	a	k	u	a	e	d	r
z	u	o	i	a	s	o	i

