

# LES ANNONCES

de Châteauneuf-sur-Loire en Transition



NUMÉTO SPÉCIAL -

## Confinement et bonnes idées !

VOS IDÉES, TRUCS ET ASTUCES : L'INTELLIGENCE COLLECTIVE  
EN OEUVRE !

mi novembre 2020

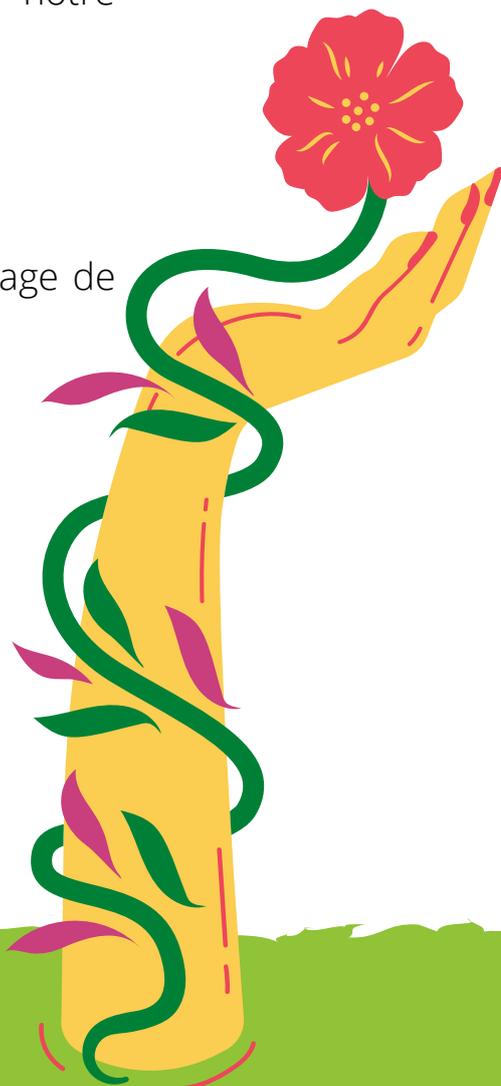
Vous avez été nombreuses et nombreux à répondre à notre questionnaire.

### Merci !

Voici donc un premier partage de ce qui nous a été envoyé, vos idées telles que vous nous les avez écrites !

Vous souhaitez vous aussi partager vos idées et ne l'avez pas encore fait ? Pas de soucis, c'est toujours possible :

<https://cutt.ly/bgUaO6E>



### Sommaire

p2 - Approvisionnement (alimentaire, énergétique ou autre)

p3 - Moral, état psychologique

p4 - Avec les autres...

p5 - Activités manuelles, bricolage, entretien, télétravail

p6 - Alimentation, santé, forme physique

p7 - Enfants, information, culture, vision de l'avenir

p8 - Numéro de téléphone solidaire départemental



# Approvisionnement (alimentaire, énergétique ou autre)

Organiser des ateliers de **jardinage**. L'objectif serait de sensibiliser les familles à réaliser un potager chez eux, et planter des arbres fruitiers pour plus d'**autonomie alimentaire**. Cela peut également se faire dans des jardins partagés, ou chez des personnes qui disposent d'espace en ville pouvant être cultivés, créant ainsi du lien. Les ateliers peuvent être proposés aux scolaires, pour qu'ils se familiarisent avec la terre généreuse, et pourquoi pas qu'ils rentrent chez eux avec des projets!

Pascal

Si ce n'est pas déjà fait, s'abonner à un **panier de légumes bio et local**. Même en cas de rupture d'approvisionnement des magasins, les jardins vont continuer de produire !  
RelaxRevifBellegarde.

Vivant au milieu des bois, étant indépendant au niveau énergétique comme alimentaire nous ne souffrons pas du tout. On se dit seulement qu'on a fait le bon choix et on l'apprécie d'autant plus. ( maintenant on reconnaît que nous sommes privilégiés, mais ce fut un choix assumé depuis longtemps, malgré des faibles revenus " puisque par exemple nous sommes exonérés d'impôt".)

Bernard

**Profiter du temps fourni par le confinement pour faire le vide dans les placards d'alimentation et dans le congélateur. Ça permet de faire des économies sur cette période et d'éviter de trop sortir faire les courses**

Isabelle

Favoriser le **drive** chez les commerces de centre-ville  
Elizabeth

Créer un **groupement d'achats** de produits bio et locaux, de conservation, en circuit court. Cela permet de valoriser les **producteurs locaux**, et mettre à disposition des produits alimentaires de qualité, à un coût accessible, à proximité des lieux d'habitation. Cela permet aussi d'éviter d'aller dans la grande distribution avec les risques que cela comporte. C'est ce que nous avons mis en oeuvre avec l'association Ingré Ormes 2030 depuis 2 ans. Pendant la première phase de confinement, nous avons doublé nos ventes. Cela répond donc bien au besoin, d'autant que les commandes sont passées à l'avance sur une boutique en ligne, et la distribution organisée en extérieur, avec le respect des mesures de distanciation.

Pascal



# Moral, état psychologique

Prendre **soin de soi** et des **autres**, se et leur faire **plaisir** : soigner son apparence, sa maison, écouter de la **musique** et regarder des reportages ou des films **que l'on aime**, lire et jouer, **s'aérer**, cuisiner et déguster ensemble... **Rire**, plaisanter  
Marie-Claude



Les personnes en **deuil** peuvent appeler si elles ont besoin le 06 1140 56 23.

Une bénévoles de **Jalmalv** ( association qui organise les Café Deuil à La Baleine ) les rappellera et conviendra d'un entretien téléphonique  
Catherine.

En reprenant le travail de Joanna Macy, créer un groupe "**Luciole**" comme c'est présenté sur la page de l'association Terre Eveil dont fait partie Pablo Servigne.

<http://www.ateliersdetravailquierejie.sitew.fr/>

Des groupes Lucioles ont fonctionné lors du premier confinement par Zoom. Le travail de groupe en reprenant les étapes de la spirale crée par Joanna Macy est une forme de **soutien et d'action**.

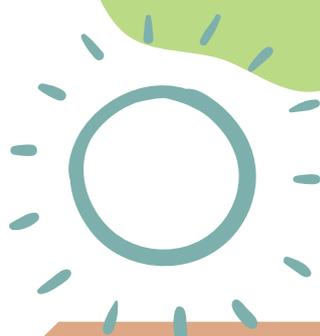
Plus d'info si des personnes sont intéressées

Pierre



Rencontre avec des personnes chez les uns ou les autres , prendre un repas ensemble, partager ce que nous vivons. J'habite depuis 1 an dans la région et je ne connais que très peu de monde et ce manque de communication hors téléphone...est vraiment inhumaine. Je suppose que je ne suis pas la seule à vivre cet isolement.

Marie-Claude



**Croire que la joie peut nous habiter, durant les temps de privation de liberté et favoriser notre capacité d'adaptation à la situation.**

Jeannette

*Dans cette période où les mensonges, contradictions, omissions, confusions, corruptions... des médias dominants sont devenus quotidiens, il me semble essentiel de s'entraîner chaque jour à **faire la part** de ce qui relève des croyances et opinions avec ce qui de l'ordre de la réalité vécue par chacun... avant de se **recentrer sur son pouvoir d'agir ici et maintenant**. Nous sommes créateurs. Accueillir les **émotions** et me laisser traverser par elles sans me laisser submerger. Affirmer ce que je suis et ce que j'ai envie de rayonner dans mon quotidien, dans l'action.*

RelaxRevifBellegarde



Maintenir les **liens** coûte  
que coûte  
Simone



# Avec les autres...

**téléphoner** chaque jour à 2 ou 3 personnes de mon quartier du village ou famille amis  
A.

mon début d'expérience en **habitat participatif** me montre que c'est une des solutions

Lucien

Sourire, entretenir la **bonne humeur**, être attentif aux autres,  
Marie-Claude



ça se passe très bien, voir mieux, **on a le temps de se voir**, de se parler, de faire des choses ensemble, de se balader... mais il faut avouer que nous sommes très privilégiés étant à la campagne avec jardin, grâce à Whasap et autres on est en lien avec nos petits enfants, et le monde extérieur ne nous manque, pas au contraire.  
Bernard.

Quand on vit seule, le **téléphone** "chauffe". Prendre des nouvelles des proches, rassurer les jeunes, s'inquiéter pour un voisin âgé, **garder du lien** dans des associations, tout est bon pour communiquer. En plus avec skype, whats'ap et d'autres on peut se voir.  
Chantal

**un coup de fil peut apporter beaucoup aux personnes âgées et encore mieux un Skype...**  
Elisabeth

J'ai ouvert un **fichier partagé** - coopératif & collaboratif - dans lequel chacun est invité à **noter ses suggestions** et pratiques en préparation d'une rupture de normalité, du Reset possible entre janvier et avril prochain, du crash économique certain... sur 4 Thèmes : 1/ Argent et Monnaies - Échanges, 2/ Alimentation et Santé, 3/ Énergies et espaces de vie - Déplacements, 4/ Sécurité et Communications - pourquoi pas créer un dossier partagé Maison de la Transition accessible à tous les membres - abondé par tous  
RelaxRevifBellegarde

Prendre des nouvelles **régulièrement** et se montrer positif, attentif  
Marie-Claude

Rester confiné  
Jean-Pierre



# Activités manuelles, bricolage, entretien, télétravail

Profiter du confinement pour enfin s'attaquer aux **projets bricolage** qu'on avait en tête mais qu'on ne prend jamais le temps de faire habituellement  
Isabelle

Développer des rencontres **d'ateliers** pour divers sujets : végétal, jeux de société, etc  
Gilles

Plus de détente avec un **chat** sur les genoux. On ne peut pas avoir ça au bureau Isabelle.

Possibilité de me contacter pour effectuer des **dépannages** sur des machines à coudre et petit électroménager, dans la mesure où il y a un besoin rapide de ce matériel. Une évaluation par téléphone sera proposée. N'hésitez pas à me laisser un message avec une description simple du problème.  
Patrick

Je profite de ce temps pour me **mettre à jour** dans l'entretien de mon habitat, ranger et trier ce que je dois garder ou déposer pour être recyclé. Jeannette



Le **jardinage** chaque jour me permet d'être en contact avec la nature  
A.



Pour ne plus faire souffrir mes cervicales avec l'écran situé trop bas de mon **PC portable**, j'ai fabriqué un support en Lègos en m'inspirant de modèles sur le Web. L'écran est à hauteur des yeux, le PC est ouvert, et j'ai branché un clavier et une souris. ça change la vie !  
Cécile



# Alimentation, santé, forme physique

Même s'il est tentant de me laisser aller à ne pas tenir compte des temps de sommeil et des temps de veille, je fais mon possible pour **rester en phase** avec les rythmes sociétaux. Jeannette

*C'est génial j'ai le temps de faire plein de choses avec rien, je **récupère** des trucs au jardin, au fond du frigo et réduit le gaspillage. Vive la cuisine et le temps de s'y mettre. Bernard*

Une **bonne recette** : des galettes de patates douces avec une julienne de carottes et navets.  
Sylvie N

Prendre le temps et profiter de l'heure qui nous est donnée pour aller **marcher**, s'aérer, **regarder la nature**, écouter les oiseaux, observer la Loire Anie.



Me **déplacer à pied** pour aller au village et faire 15 mn de yoga par jour .  
A.

**Anti-gaspi !** Il y a dans nos jardins des **tomates** qui n'ont pas réussi à murir, c'est le moment de faire de la confiture de tomates vertes avant qu'elles ne gèlent. C'est une **confiture** peu connue et qui mérite d'être renouvelée. Sur la base des tomates vertes, on peut la parfumer à l'infini (zeste de citron ou d'orange, cannelle, badiane, morceaux de poires, etc.). Annie



J'essaie de **rire** le plus possible, des lectures, des sketches et des humoristes. En **soignant ma santé** (repas maison, légumes de saison bios ou raisonnés, moins de protéines animales, homéopathie et tisanes, etc) je me fais du bien et j'essaie de ne pas être un poids pour la société que ça soit aujourd'hui ou plus tard dans le grand âge. Même confinée on y arrive. Chantal

Des espaces partagés en particulier grand jardin en ville = précieux moyen pour de se dépenser physiquement ! Lucien



# Enfants, information, culture, vision de l'avenir

Profiter de l'heure de sortie pour une **balade dans un parc** ( quelquefois proche de chez nous ) ; sortir les jeux de société ; **les faire participer** à faire de la cuisine, au jardinage ; leur lire des histoires ou **partager une lecture commune** ( chacun lit le livre et une discussion s'ensuit ), cela peut se faire aussi à la suite de la vision d'un film ou émission documentaire...  
Elisabeth

A la place du calendrier de l'avent je vais créer des petites **pochettes papiers** une par jour pour mes 3 enfants avec du chocolat bien évidemment mais aussi une **activité** par exemple un bon pour un massage, un message codé pour récupérer le chocolat, un bon pour jeux de société, un jaques à dit,... Ces pochettes seront sous l'escalier. Laurette



**deux bonnes BD** : Sapiens La naissance de l'humanité de Harari et Logicomix de Apostolos Doxiadis et cie, une histoire des maths ou de la recherche de la vérité. Sylvie N

**Échanger les bons livres les bonnes BD faire découvrir Simone.**

Rester positif, **voir le bon côté** de ce qui arrive pour modifier notre mode de vie, de consommation futur.  
Anie

Avant tout **être optimiste**, l'homme a dû tellement s'adapter au cours des siècles que je suis certaine que nous abordons un tournant positif. De plus en plus de gens souhaitent une vie meilleure, plus écologique. Les **mentalités changent**. Chantal



Parfois ma vision de l'avenir est sombre ! Dans ces moments-là, **revenir au possible** là, tout de suite. Remplir une autorisation de sortie pour 1 heure à 1km de chez soi. **Tracer un cercle** de 1 km autour de chez soi, mettre des bonnes chaussures, prendre un sac poubelle et des gants (ou une pince à déchets) et faire en marchant à bonne allure le tour du cercle tout en ramassant les déchets que l'on croise (masques, lingettes, cannettes, etc.). L'avenir à 1km autour de chez soi est tout à coup moins sombre. Annie

se préparer à l'accélération des crises et montrer les transitions pour y faire face. Lucien

je propose que l'on profite du confinement pour répondre localement à la question qui était posée aux participants de la **Convention Citoyenne pour le Climat** à savoir : "Comment à Chateaufort sur Loire et sur les communes alentour réduire d'au moins 40 % par rapport à 1990 les émissions de gaz à effet de serre d'ici 2030, dans le respect de la justice sociale ? ». On peut évidemment **s'inspirer** des réponses apportées par les 150 citoyen.ne.s tirées au sort mais aussi des nombreux outils et démarches proposées par l'ADEME pour aider les territoires à faire des diagnostics et mettre en place des solutions. Thierry



# Numéro solidaire départemental

Communication de la  
CAF :

Un numéro d'appel  
anonyme et gratuit en  
cas de besoin !

**RECONFINEMENT**

**NOUVEAU  
DISPOSITIF  
D'AIDE**



## NUMÉRO SOLIDAIRE

 **0 805 38 49 49**



### CONSOMMATIONS

tabac, alcool et autres drogues, jeux de hasard  
et d'argent, jeux vidéo, écrans



### DIFFICULTÉS SOCIALES

pour se nourrir, se loger, pour une aide  
administrative et numérique



### ÉDUCATION / PARENTALITÉ

relation familiale, parent / enfant /  
entourage / adolescent

Écoute

Soutien

Accompagnement

Orientation

Service confidentiel, anonyme et gratuit.