

Novembre - Décembre 2024. N°7

Journal



LE CHAT NOIR

Association
ENSEMBLE
CASTRES

17/12/2024

05 63 59 33 66





Editorial

Notre chat espère éviter les flocons de neige et préfère jouer avec les boules de Noël et rester au chaud. Ce qui nous a orienté le dernier Journal 2024. Nous voilà plonger au cœur du sujet de l'air !

Air vif

J'ai regardé devant moi
Dans la foule je t'ai vue
Parmi les blés je t'ai vue
Sous un arbre je t'ai vue
Au bout de tous mes voyages
Au fond de tous mes tourments
Au tournant de tous les rires
Sortant de l'eau et du feu
L'été l'hiver je t'ai vue
Dans ma maison je t'ai vue
Entre mes bras je t'ai vue
Dans mes rêves je t'ai vue
Je ne te quitterai plus.

Paul Eluard, *Derniers poèmes d'amour* (1962)

Ne pas jeter sur la voie publique

Ateliers décembre 2024

mardi - journal Avec Orianne

De 14h à 15h45

Le 10 décembre
2024

A l'Association Ensemble
28 rue croix fournès



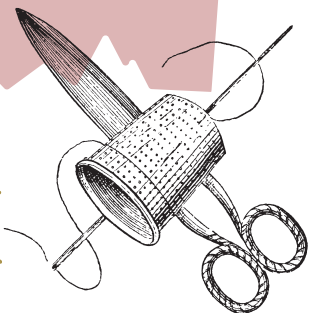
vendredi - couture

De 14h à 15h45

Le 13 décembre

Le 20 décembre 2024

A l'Association Ensemble



**juste cette feuille
à rendre**

Nous avons besoin de vous



Questionnaire de satisfaction à rendre en janvier 2025

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

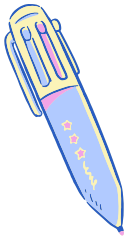


Entourez votre réponse

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 directement. **MERCI**





*Un air
de bonnes nouvelles...*



**La couche d'ozone en rémission
99% des substances qui détruisent
l'ozone ont été éliminées.**

Dans un rapport publié lundi 9 janvier 2023, des experts mandatés par l'Organisation des Nations unies indiquent que la couche d'ozone devrait retrouver les valeurs de 1980 (avant l'apparition du trou) d'ici environ quarante ans. Et c'est bien grâce à l'élimination progressive de près de 99% des substances qui détruisent l'ozone.

Pour la planète et tout ce qui vit dessus, c'est une excellente nouvelle !

Selon les scientifiques, la mise en œuvre intégrale du protocole de Montréal devrait permettre d'éviter 443 millions de cas de cancer de la peau rien qu'aux États-Unis, ainsi que des millions de cas de cataractes, problème à l'œil responsable d'une baisse de la vision. Les mesures permettront également de mettre de nombreux animaux à l'abri car les rayons UV, sans la protection de la couche d'ozone, s'attaquent à l'ADN des êtres vivants en général. De même qu'un surplus d'UV peut brûler la végétation, l'empêchant d'absorber le CO2. On estime que sans le Protocole de Montréal, les plantes et les sols auraient absorbé 325 à 690 milliards de tonnes de carbone en moins d'ici la fin de ce siècle. Ce qui nous aurait conduit tout droit vers un réchauffement supplémentaire de la température moyenne à la surface du globe de 0,5 à 1 degré !





vancer



nspirer



espirer



Chaque personne respire en moyenne 14 000 litres d'air par jour. Ce volume varie également en fonction de l'activité physique. Il peut ainsi atteindre 18 à 20 000 litres d'air pour un sportif de haut niveau.

Chaque jour, nous inspirons en moyenne 12 000 litres d'air composé d'environ 78% d'azote, 20,9% d'oxygène et 0,04% de dioxyde de carbone ainsi que d'une série d'autres gaz (gaz nobles). Cela signifie que nous absorbons quotidiennement 2500 litres d'oxygène.



Témoignages



Qualité de l'air

J'ai été diagnostiquée une ou deux fois avec un souffle au cœur et de bonnes chances de m'en sortir grâce à mon souffle et mon cœur. Je n'ai eu de l'asthme qu'une fois, tardivement après 40 ans et à la suite d'une maladie des bronches qui m'avait préoccupée. Aujourd'hui, en cette fin 2024, je pense avouer que je suis quelques fois essoufflée certains jours.

Mis à part cet essoufflement ponctuel qui se répète rarement deux jours de suite. Je ne suis gênée par l'air que je respire qu'en constatant les échappements noirs rares eux aussi, de certaines voitures ou des odeurs de pollutions émanant de véhicules qui ne sont pas forcément visibles. Vous savez la réflexion que l'on fait à ce moment-là quand sur le trottoir l'on est dépassé par un véhicule et que l'on dit à voix haute « qu'est-ce qu'il / elle pue celui-là / celle-là ? » Personnellement je n'ai pas identifié la dite odeur gênante mais je suis sûr que sur le moment et à posteriori quand je revois et ressent le même véhicule que mon corps lui ne se trompe pas : il y'a pollution. A quoi ? Seul un mécanicien expert, et en équipe, peut s'occuper du problème.

Laurence GUILLEMPEY



Quels sont les conséquences du changement climatique et du réchauffement de la planète ?

Le changement climatique a de nombreuses conséquences sur la nature, la société et l'économie, car il modifie l'équilibre thermique de la Terre. Les effets du réchauffement climatique marquent notre vie quotidienne et décident de notre avenir. On distingue les conséquences directes et indirects du changement climatique. Des points de basculement dans le système climatique, aux conséquences imprévisibles et irréversibles, pourraient être bientôt atteints. Pour la Suisse et son environnement unique, le changement climatique a également des répercussions locales considérables.

Françoise PAIVERT

Source de Météo France.



Astuces anti-gaspillage



Déco de Noël anti-gaspi : la bougie d'agrume

Matériel :

Orange ou clémentine, de l'huile d'olives,
1 couteau, 1 briquet ou des allumettes

Préparation :

Couper la peau de l'orange à la moitié
Décrocher délicatement la peau en faisant attention à
extraire la partie centrale qui constituera la mèche du
lampion ☼

Verser un peu d'huile au fond du lampion ☼

Allumer la mèche

petit conseil : prévoir une coupelle sous la clémentine car
cela peut tâcher la table ou le meuble en bois.



Cuisine de Noël anti-gaspi : la bûche à la crème de citron

Ingrédients :

5 oeufs, 270 g de sucre, 120 g de pain rassis, 1 citron,
100 mL d'eau, 15 g de maïzena

Préparation :

1. Dans un saladier, faire blanchir 4 œufs et 120 g de sucre.
2. Réduire le pain rassis en chapelure à l'aide d'un mixeur et l'ajouter dans le précédent mélange.
3. Étaler la pâte finement sur la plaque. Faire cuire au four à 180°C pendant 10 min.
4. Pendant ce temps, préparer la crème au citron.
5. Dans une casserole, verser 150 g de sucre, l'eau et le jus de citron. Porter à ébullition.
6. Dans un saladier mélanger l'œuf avec la maïzena et y verser le mélange au citron encore chaud. Fouetter vivement.
7. Remettre le mélange dans la casserole et faire chauffer à feu doux jusqu'à épaississement.
8. Après cuisson, mettre la génoise sur un torchon humide et rouler pour qu'elle commence à prendre la forme (à partir du plus petit côté).
9. Retirer le torchon, étaler la crème sur le biscuit et rouler.
Saupoudrer du sucre



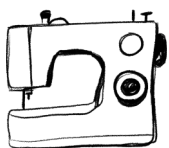
L'actu de l'association

Inscription auprès de l'accueil
05 63 59 33 66

ATELIER couture 2025

VENDREDI 17 janvier
&
VENDREDI 31 janvier
de 14h00 à 15h45

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



Inscription auprès de l'accueil
05.63.59.33.66

ATELIER JOURNAL

Mardi 7 janvier 2025
Mardi 21 janvier 2025
De 14h00 à 15h30

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

Association
ENSEMBLE
CASTRES

INITIATION aux MÉTIERS

du 13 janvier
au 20 février 2025



Remise à niveau
linguistique



Métiers de
la restauration



Métiers
de l'entretien



Métiers
de la recyclerie

Référente : Lucie Just / 05.63.59.33.66
Association Ensemble : 28 rue croix de Fournes - 81100 Castres



Cofinancé par
l'Union européenne

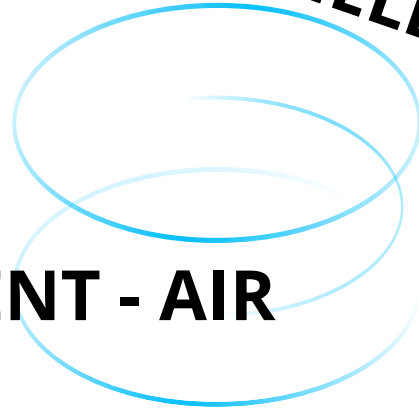


8

A VOUS DE JOUER



MOTS MELES



ENVIRONNEMENT - AIR

T M G B D N N U A G E S A R B R E S E C
 N S J I U J O H P Ç Z C T I G V V U I H
 A U Z P F B X K D E V E N E M E N T S U
 V Z C D T I Y Q Y O Z O N E X Y O R H U
 I M H M M U G P E H U P O D G Y R I M F
 V O A E I G E Ç H W Z B T T E S Y A W B
 K G N R J J N V U T E Z O N U Y K J F V
 L O G H T E E K O T E M P E R A T U R E
 I V E P N G J F R Q P D X N I B C F C U
 Ç P M S V I W Q T G Z D V Q J V Q L O W
 V U E O D E N O I T A L U P O P Q R G D
 J E N T Q N R E U L L O P F S W O U L N
 A R T A B J I Z N O R W D B J K K N T Z
 G Ç W R Y T B O S O B V E A Q W P A X E
 D Z Q T Y Q E I F R L C K V M H M Z N E
 H C G S Y T L L X U A C I A I I L F H H
 S U A C E G O V T L Z K Y L L J A C T R
 N N P M R R R U G T H Z L C J U U G Q Y
 A Q I E E P G U G V T Y L M N O B B H X
 U S P G Ç R E L I T N E V E C S O A F I

NUAGES

AIR

ARBRES

CLIMAT

OZONE

PERGLISOL

CYCLONE

CHANGEMENT

METEO

GLACE

NEIGE

POLLUER

TEMPERATURE

FAUNE

EVENEMENTS

FLORE

VIVANT

TROU

COUCHE

POPULATION

OXYGENE

CITOYEN

STRATOSPHERE

VENTILER





Association
ENSEMBLE
CASTRES

VOUS REMERCIE POUR
CETTE ANNEE 2024
ET
VOUS SOUHAITE
SES MEILLEURS VOEUX
POUR L'ANNEE

