

Chère lectrice, cher lecteur,

Horaires d'hiver, exposition au soleil diminuée, pluie à volonté, froid qui s'installe, et j'en passe... Pas de panique !!! Le Petit Journal de Novae vous propose quelques idées pour passer de bonnes fêtes de fin d'année !

Le moment est venu de faire des activités d'intérieur, d'aller au cinéma, au théâtre, voir des expositions ou encore tester les idées de sorties proposées par l'agenda. Faire une cure de vitamines, fruits et légumes de saison. Se détendre avec les jeux, ou en vous plongeant dans un bon livre. Voici donc un petit florilège d'idées pour égayer cette fin d'année 2021.

Tous les résidents qui souhaiteraient partager une histoire, un témoignage, une passion ou encore de précieux conseils sont invités à nous en faire part via le coupon détachable situé en dernière page du journal à glisser dans la boîte à idées que vous trouverez à l'accueil de Novae.

Agenda des festivités de fin d'année

* **Du 27/10 au 31/10** : Grand concours hippique du domaine de Sers « CCI » (gratuit mercredi et jeudi)

* **Jeudi 11/11 à 16H** : spectacle de jonglage absolument virtuose du Collectif Petit Travers au Théâtre Alexis Peyret - Serres-Castet (entrée gratuite)

* **Du 26/11/21 au 02/01/2022** : Les animations de Noël prennent place au centre ville : lumières, animations musicales, marché de Noël et la grande roue.

***A Novae** : le traditionnel loto aura lieu au mois de décembre et nous attendons vos retours afin d'organiser un moment de partage au plus près de vos envies pour clôturer 2021 en beauté.*

Qu'est ce qu'on mange ???

Fruits

Châtaigne	Mandarine
Citron	Orange
Clémentine	Poire
Coing	Pomme
Kiwi	





NOVEMBRE
fruits & légumes de saison



Légumes


Ail	Endive
Betterave	Fenouil
Brocoli	Épinard
Cardon	Mâche
Carotte	Navet
Chou	Oignon
Chou-fleur	Panais
Citrouille	Poireau
Courge	Pomme de terre
Crosne	Potiron
Céleri	Radis







Fruits

Châtaigne	Mandarine
Citron	Orange
Clémentine	Poire
Kiwi	Pomme







DÉCEMBRE
fruits & légumes de saison



Légumes

Ail	Oignon
Betterave	Panais
Carotte	Poireau
Chou	Pomme de terre
Courge	Potiron
Crosne	Radis
Céleri	Rutabaga
Endive	Salsifi
Frisée	Topinambour
Mâche	Épinard
Navet	





La Médiation Animale

Nous sommes de plus en plus nombreux à penser que les animaux nous font du bien. Parce qu'ils ne se soucient pas de l'apparence, qu'ils ne nous jugent pas, ne nous jalourent pas et qu'ils nous acceptent tels que, nous recherchons leur présence. C'est grâce à toutes ces qualités que la médiation animale fait figure d'outils précieux au bénéfice des adultes et des enfants.

La présence d'un animal est une invitation à l'apaisement, à la distraction mais aussi à s'occuper d'un autre que soi.

La ferme Saint-Joseph propose des séances de médiation animale avec des poneys.

Elles sont encadrées par une intervenante en médiation animale et se déroulent en petit groupe ou en individuel.

Le tarif est de 1 euro pour la première rencontre et 8 euros pour les suivantes.

Objectif : Amélioration de la relation à l'autre, l'estime de soi, la gestion des émotions et le développement de ses compétences.

Si vous souhaitez des informations supplémentaires, veuillez-vous rapprocher d'un membre de l'équipe. Des flyers sont aussi à disposition à l'accueil.



Axoa de veau facile

Evadez vous au Pays Basque le temps d'un repas en cuisinant ce savoureux Axoa de veau facile aux poivrons verts et rouges et au fameux piment d'Espelette.
Ce plat coloré, gorgé de soleil ravira petits et grands.

Préparation et cuisson 45 min **Difficulté : facile** **Calories : 270 / personne**

INGRÉDIENTS : 4 PERS.

900 g d'épaule de veau (ou de sauté) 1 poivron vert, 1 poivron rouge
1 oignon, 1 tête d'ail, 1 poche de petits piments verts
Herbes aromatiques au choix (romarin, thym, basilic, sarriette, etc.)
4 cl de vin blanc, 1c. à café de fond de veau ; 1 c. à soupe de concentré de tomate
1 cuillère à café de maïzena, sel, poivre

PRÉPARATION : Cuisson 45 min



1. Coupez l'épaule ou le sauté de veau en petits morceaux. Épluchez et émincez l'oignon. Lavez les poivrons et les piments et émincez-les également.
2. Dans une cocotte, chauffez l'huile d'olive et saisissez-y la viande à feu très chaud. Ajoutez les émincés d'oignon et de poivron, les gousses d'ail épluchées et écrasées. Lavez les herbes aromatiques, ciselez-les pour les ajouter à la viande.
3. Faites revenir le veau et les légumes. Salez et poivrez légèrement. Mouillez avec le vin blanc. Rajoutez de l'eau et le concentré de tomates.
4. Poursuivez la cuisson durant 30 min. Saupoudrez alors du piment d'Espelette, mélangez et laissez sur le feu pendant 5 min. En fin de cuisson, ajoutez le fond de veau et la maïzena pour lier la sauce.

ASTUCES

Pour être apprécié, le veau doit être goûteux et savoureux. Ajoutez donc suffisamment de piment d'Espelette car c'est l'ingrédient principal. Servez aussitôt l'axoa de veau facile, accompagné de quelques pommes de terre cuites à la vapeur comme le veut la tradition.

Test pour les débutants en informatique

Quizz QCM : une ou plusieurs bonnes réponses par question

1 Lequel de ces objets est indispensable au bon fonctionnement de l'ordinateur ?

- Le clavier
- La souris
- Le processeur
- La carte son
- La webcam

2 Qu'est-ce que le BIOS ?

- C'est l'outil de configuration de la carte mère
- C'est un jeu
- C'est un périphérique

3 Quels composants disposent de mémoire ?

- La carte son
- Le disque dur
- La carte graphique
- Le processeur
- L'alimentation



Réponses dans le prochain numéro

Jeux Sudoku

FACILE

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

DIFFICILE

	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9
L1		4	7	1		6			
L2	2		3	8					
L3					7		9		
L4		8						7	2
L5	4				8				6
L6	5	7						9	
L7			8		5				
L8						2	7		8
L9				4		8	6	2	

« Le coin des idées » : Le petit journal paraît tous les trimestres, il est fait par tous et pour tous, chacun de vous peut s'exprimer à travers lui. Venez nous rejoindre tous les mardis en salle de restauration ! Vous pouvez également nous faire part de vos idées ci-dessous et déposer ce coupon à l'accueil.

.....

.....

.....

.....