

Bonjour,

Félicitations d'avoir tenu ce premier mois seul ou à plusieurs, avec peut être l'école à la maison et cette nouvelle vie à organiser!

Pour les familles l'équipe du centre de loisirs vous concocte un petit programme pour les vacances qui approchent, si vous voulez le recevoir faites nous signe!

Nous restons à votre disposition, pour des photocopies si vous en avez besoin , pour vos idées, votre envie de soutenir (par exemple le collectif d'entraide)...

Des attestations de déplacement se trouvent sur la porte du Granjou en libre service, nous restons à votre écoute et toujours joignables!

Un petit clin d'œil d'Isabel :

Dans cette période délicate pour chacun.e, je trouve la possibilité de descendre près de chez moi cueillir quotidiennement quelques jeunes pousses d'orties, des feuilles d'ail des ours, de la pimprenelle, de jeunes feuilles de primevères.

Et voici mes mets préférés : de l'ail des ours revenu dans un peu d'huile d'olive, une soupe ou quiche d'ortie, c'est un régal de saveurs et de bienfaits.

Ces végétaux sont extrêmement riches en fer et oligoéléments.

Lors de vos balades quotidiennes prenez sacs et opinels pour faire le plein de vitamines!

Pour celles et ceux qui ont la chance d'avoir cette nature à portée de mains, elle est généreuse et les saveurs sont multiples!

L'équipe du Granjou



LE GRANJOU

Des nouvelles du Granjou #4



Ensemble en famille

Les moments difficiles.

Durant cette période de confinement il y aura des moments d'énerverment et de stress pour chacun.e, et c'est normal!

Cliquez sur ce lien pour voir des conseils sur quoi faire dans ces cas là :

[Lire les conseils](#)

Le courrier des lecteurs

Cette semaine un premier courrier des habitant.e.s à lire en cliquant sur le bouton ci dessous!

Alors si vous avez envie de partager une idée, une



photo, une manière de fonctionner en période de confinement, un témoignage ou encore une recette...

Écrivez nous à accueil.granjou@cdctrieves.fr

[Lire les courriers](#)

Mettre des vêtements qui n'ont pas été portés depuis plus de 6 mois



Défi famille n°2

Quatre nouveaux défis à relever chez vous seul ou en famille. Pour amener du ludique autrement à la maison!

[Les nouveaux défis](#)



Partage des assos

Une vidéo de Pilates pour les débutant.e.s, filmée spécialement pour les lecteurs et lectrices de cette lettre. Et la chanson "A nos souvenirs" avec paroles et accords pour s'accompagner en musique.

[Cliquez ici](#)

La recette du bonheur

Les recettes de cuisine de Josette

Une petite "phrasette" pour réfléchir... une petite recette pour se nourrir.... Cette semaine c'est Josette qui récolte pour vous des bonnes recettes et des mots inspirants!

[Les recettes](#)



Permanences du Granjou

Emploi, avocate conseil, planning familial, infos énergie, conciliateur de justice... Retrouvez les services à distance !

Pour les détails pratiques:

[Cliquez ici](#)



Enquête auprès des parents : vos retours comptent

L'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité (OPSP) et l'Observatoire de la Vie Familiale réalisent une enquête anonyme sur les compétences permettant aux parents de faire face à la situation actuelle de confinement.

[Répondre à l'enquête](#)



La newsletter de St Martin de la Cluze

La mairie de St Martin de la Cluze vous invite à venir consulter leur newsletter.

Très complète, elle recense des informations sur la commune de St Martin mais aussi plein d'autres ressources utiles actuellement.

[Aller sur leur site](#)

Et toujours d'actualité...

Trieves-solidaire.fr



Le site qui recense les besoins, les actions solidaires et autres infos dans tout le Trièves. Plein d'annonces supplémentaires cette semaine : écoute téléphonique pour les parents ou les habitants isolés, de l'aide à apporter à des structures comme l'EHPAD ou au collectif d'entraide du Trièves...

[Le site](#)



Radio Dragon

Emission spéciale confinement dans le Trièves : « **Salut à toi** », en direct les **mardi, jeudi et samedi entre 18h10 et 19h30**

[Aller sur le site](#)

Le Granjou

13 chemin des Chambons
38650 Monestier de Clermont
accueil.granjou@cdctrieves.fr
Une structure de la Communauté de Communes du Trièves



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Le Granjou.

[Mettre à jour vos préférences](#) | [Se désinscrire](#)



2020 Le Granjou