

Comme à la Maison

SUR LE PAS DE LA PORTE...

C'est le printemps et rien ne va plus alors que le coronavirus frappe à notre porte !

Je sais que vous en avez vu d'autres mais quelle histoire tout de même... On espère que vous prenez bien soin de vous. Chez Siel Bleu, on est tous sur le pont pour rester à flot en dépit de la tempête COVID-19, comme vous le verrez à la fin de cette lettre d'un nouveau genre !

Parce que le coronavirus finira par passer mais que nous par contre, on a très envie de rester à vos côtés. Alors en 2020, nous nous calerons sur le rythme des saisons pour vous livrer directement chez vous (c'est ça le miracle du numérique !) 4 morceaux de douceur « Comme à la maison » !

« Comme à la maison » parce que concocté avec amour par Clémence, notre reine de la communication et tous les magiciens qui mettent en musique les séjours depuis 5 ans.

« Comme à la Maison » parce qu'on passera d'une pièce à l'autre pour y découvrir des conseils, des trucs et des astuces à refaire chez vous autant que vous le voulez car 100% validé et garanti « Maison de la Vie » compatibles !

« Comme à la Maison » parce que nous venons de fêter notre 40ème séjour et qu'on commence à former un joli petit village tous ensemble...

Alors sans plus attendre, mes chers habitants, je vous laisse changer de pièce ... en musique s'il vous plait, **en cliquant ici !**

Séb.

Dans la cuisine

Par Keren de Soul Kitchen - Equipe des Saveurs Compagnons !

Les découvertes printanières en cuisine : manger l'arc-en-ciel !



A la sortie de l'hiver la couleur revient dans la nature...

Cela fait toujours plaisir de manger une jolie assiette colorée, mais saviez-vous que manger des aliments aux couleurs de l'arc-en-ciel n'est pas qu'esthétique ?

Dans les différents pigments des fruits et légumes se cachent des **phyto-nutriments précieux** pour notre santé et notre équilibre intestinal.

Voilà deux recettes savoureuses de saison pour introduire la couleur et les ingrédients qui sortent de terre en cette saison printanière :

Salade de betteraves aux 5 herbes (Avril- Mai)

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 300 gr de Betteraves crues
- 1/4 de bouquet d'estragon
- 1/2 de bouquet de basilic ou menthe
- 1/3 de bouquet d'aneth
- 1/3 de bouquet de persil plat
- 1/3 de bouquet de coriandre
- 30 gr d'amandes effilées
- 4 cc de graines de sésame
- 45 gr de graines de courge
- 1 citron
- 80 mL d'huile d'olive
- 2 cc de sel
- 1 cc de poivre moulu

Préparation :

1. Éplucher les betteraves
2. En se servant d'une épluche légumes préparer des rubans de betteraves
3. Faire dorer les amandes, les graines de sésame et graines de courge à la poêle, à sec
4. Laver et effeuiller les herbes
5. Laver puis zester la moitié du citron
6. Presser le citron.
7. Mélanger les betteraves avec les zestes et le jus du citron
8. Juste avant de servir intégrer les herbes aromatiques à la salade
9. Saupoudrer les graines de sésame et de courges toastées ainsi que les amandes juste avant de servir

Tagliatelle de courgettes aux fraises (Mai-Juin)

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 500 gr de courgettes
- Le jus d'un citron
- 10 cl d'huile d'olive (8 cs)
- 50 gr de graines de courge (3cc)
- 1 cs de moutarde
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 cc de sel (3 gr)
- 1 poignée de basilic (30 gr)
- 150 gr de fraises

* cc = cuillère à café
* cs = cuillère à soupe

Préparation :

1. Laver les courgettes (laisser la peau)
2. Avec une râpe à légumes ou un économe, faire de longues tagliatelles de courgettes
3. Préparer la sauce en mélangeant le jus de citron, l'ail pressé, l'huile d'olive, le sel, la moutarde
4. Faire torréfier les graines de courge au four à 150° pendant 10 minutes
5. Laver et hâcher grossièrement le basilic
6. Laver les fraises et couper en deux ou quatre selon la taille et réserver
7. Mélanger délicatement la sauce avec les courgettes et mettre dans un plat de service
8. Laisser reposer au moins une heure au frais
9. Parsemer avec les fraises, les graines de courges et le basilic au dessus juste avant de servir

Au salon

Par Céline d'Arker



Après la pause hivernale, la nature et la vie reprennent des couleurs avec le printemps. Le moment idéal pour s'intéresser aux **forces vives de notre organisme** !

Dans son livre **Éloge du vivant**, Isabelle Célestin-Lhopiteau partage ses découvertes sur la médecine intégrative, issues de 30 ans de voyages à travers le monde : Chine, Inde, Sibérie, Etats-Unis d'Amérique,...

Au fil des pages, elle nous sensibilise à la vision d'un patient acteur de sa santé, qui cultive son bien-être, entouré des professionnels issus de plusieurs disciplines complémentaires, telles que la médecine conventionnelle, la méditation, l'acupuncture, la musicothérapie, etc.



Fondatrice de l'*Institut Français des Pratiques PsychoCorporelles* (IFPPC), Isabelle Célestin-Lhopiteau aborde également les études scientifiques menées sur la médecine intégrative.

Une invitation à prendre sa santé en main et « **nourrir** ses forces vives au quotidien ».

Dans le jardin

Par Héloïse de Siel Bleu



Activité physique adaptée et cancer ne sont pas incompatibles, bien au contraire ! De nombreuses études démontrent que pratiquer une activité physique adaptée lors des traitements ou après, **réduit les risques de récurrence**, a un **impact positif** sur le moral et favorise le **lien social**.

Voici quelques exemples d'activités physiques que vous pouvez pratiquer en toute quiétude, notamment avec Siel Bleu !

Gym activ : combinaison de plusieurs méthodes douces et adaptées (Zumba Gold, Rose Pilates, Stretching Relaxation selon les cours) visant l'amélioration du schéma corporel, de l'équilibre, de la coordination, la mémoire, l'amplitude articulaire. L'idée est de reprendre goût à l'activité physique adaptée, et apprendre à pratiquer en toute sécurité pour gagner en confiance.

Marche Nordique : marche avec bâtons qui sollicite 80% de la chaîne musculaire, l'amélioration de la capacité cardio-pulmonaire et de l'amplitude articulaire de l'épaule. Cette activité relance la circulation sanguine et est bénéfique en cas de lymphœdème.

Aqua Gym : activité permettant d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire. Le contact avec l'eau va induire un effet relaxant permettant de lutter contre le stress, prévenir et améliorer l'œdème lymphatique et ménager les articulations.

Zumba : Cours de danse permettant de travailler l'ensemble du corps à un rythme adapté et sans impact. L'amélioration de l'équilibre et de la mémoire est également recherchée.



Au grenier

Quelques nouvelles des séjours tout de même ! En forme de souvenirs depuis le grenier de notre grande Maison...

Nous sommes fiers d'avoir organisé 40 séjours depuis le début de l'aventure et de pouvoir maintenant accueillir les participants dans 5 lieux tous différents, mais toujours magiques, comme par exemple les magnifiques cabanes du Bois Basalte dans le Puy de Dôme :



Et puis... la Maison de la Vie a fait des petits qui continueront de grandir en 2020 :

- La Maison de la Vie CC dédiée aux personnes touchées par un cancer chronique
- La Maison de l'AVanC' co-construite avec France AVC 67 et Klésia et que vous pouvez découvrir [ici](#).
- Les Séjours Hors du Temps pour les adolescents et jeunes adultes atteints de maladies graves et/ou incurables
- Les séjours Senior pour les personnes à la retraite qui n'ont pas les moyens de partir en vacances

A l'écriture de ces lignes, nous avons déjà dû annuler 2 séjours Maison de la Vie et un Séjour Hors du Temps... Nous attendons de voir comment la situation évolue pour décider si nous maintenons les séjours de Mai et Juin.

Du côté des voisins ...

Exceptionnellement dans cette rubrique, parlons du Groupe Associatif Siel Bleu ...

Cette rubrique vous proposera à chaque saison une invitation à soutenir une initiative qui nous tient à cœur ou un moyen de s'engager à nos côtés... et pour clôturer l'hiver, nous souhaitons vous inviter à nous donner un coup de pouce pour que **Siel Bleu survive à la tempête du COVID-19**.

En effet, depuis leur arrivée en France, les mesures de protection des plus fragiles empêchent Siel Bleu d'intervenir dans les lieux où l'association agit. Les conséquences sont très concrètes et brutales, elles remettent en cause notre avenir et notre capacité à accompagner les plus fragiles quand cette épidémie sera terminée. Nos salariés sont donc au chômage partiel mais se mobilisent volontairement pour continuer à faire bouger le maximum de monde à la maison.

Nous sommes donc tous sur le pont et avons trouvé des solutions pour continuer d'accompagner différemment les personnes au quotidien (cours à distance, par téléphone, fiches d'exercices, ateliers adaptés pour rester à distance les uns des autres...). Vous pouvez d'ailleurs nous retrouver du lundi au vendredi sur la page facebook du Groupe Associatif Siel Bleu. On vous a aussi concocté une petite plateforme afin de continuer à bouger à la maison juste ici : **Je bouge pendant le confinement**.

Cependant, nous avons aussi besoin de financements pour faire face... et c'est pourquoi nous vous partageons notre appel à dons.

Comme toujours... faites comme vous le pouvez et le sentez.

J'aide Siel Bleu

Et pour la prochaine lettre, faites-nous remonter vos associations et initiatives coups de cœur que l'on pourrait soutenir ensemble en les mettant en avant ici !



Maison de la Vie
204 Rue de Crimée
75019 PARIS
contact@maisondelavie.fr



Cet email a été envoyé à {EMAIL}.
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Siel Bleu.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Siel Bleu