

Contact mairie

Les locaux de la mairie restent fermés au public mais une permanence téléphonique est mise en place les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h00 à 17h30.

La mairie reste donc joignable au 01 64 98 81 40

ou par mail à l'adresse mairie.uncysurecole@gmail.com

Restons unis entre voisins et si vous vous inquiétez pour un(e) voisin(e), une connaissance que vous n'êtes pas en mesure d'aider ou que vous êtes vous-même en difficulté n'hésitez pas à contacter la Mairie.

En cas d'urgence, la ligne téléphonique reste ouverte 24h/24

Restons vigilants

COVID-19 Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les
mains très
régulièrement



Tousser ou
éternuer dans
son coude
ou dans un
mouchoir



Utiliser des
mouchoirs à
usage unique



Saluer sans
se serrer
la main,
éviter les
embrassades

Poursuite du confinement

Le 13 avril, le Président de la République a annoncé une poursuite du confinement actuel jusqu'au lundi 11 mai.

Ensuite il faut retenir que :

- Le déconfinement sera progressif pour les personnes à risque
- Les crèches et écoles devraient rouvrir progressivement dans des modalités à définir dans les jours à venir
- Que le port d'un masque grand public serait généralisé dans des conditions à préciser
- Que les grands rassemblements, festivals, ..., seraient annulés au moins jusqu'au 15 juillet

Nous vous tiendrons informés dès que nous aurons plus de précisions sur la mise en œuvre et commençons dès maintenant à travailler à la réouverture progressive des services.

D'ici là nous vous encourageons à continuer à pratiquer les gestes barrières.

Report du vide grenier

Suite à l'annonce de la poursuite du confinement, Ouvrez les Guillemets annonce le report de son traditionnel vide grenier qui était prévu début mai. Une date de principe est prise :

Dimanche 12 Septembre

Par ailleurs, les soirées de la Lantara et de la Saint-Jean sont d'ores et déjà annulées. Les animations de la Lantara dédiées aux enfants sont sous réserve des nouvelles directives.

Masques

Un grand nombre de modèles de fabrication de masques artisanaux existent sur Internet et en attendant les spécifications officielles un certain nombre de bénévoles en fabriquent pour leur entourage.

C'est mieux que rien, **mais attention**, la protection est principalement vers les autres et l'efficacité n'est pas toujours garantie à 100%.

Pensez à maintenir les gestes barrière et à vous laver les mains quand vous mettez ou enlevez le masque.

Ces gestes évitent la contamination par contact qui est la plus courante.

Du respect pour nos commerçants

Face au confinement, nos commerçants d'Oncy et de Milly se sont organisés pour proposer un service le plus adapté possible à la situation : livraison à domicile, horaires spécifiques pour les clients à risque, drive, port du masque, mise à disposition de gel,...

Un grand merci à eux et à toutes leurs équipes qui acceptent d'être en contact avec le public pour nous faciliter la vie quotidienne.

Quand ces dispositifs génèrent quelques contraintes (files d'attente, ...) acceptons-les et soyons bienveillants.

Gérez votre confinement dans le temps

Passées les difficultés d'adaptation, il va falloir gérer la durée. Pour cela nous partageons 10 conseils proposés par un professeur de l'université de Créteil :

1. **Préservez votre horloge biologique** en gardant vos horaires quotidiens (lever, coucher, repas, ...), principalement en semaine
2. **Cherchez la lumière**, l'idéal est de s'exposer à une intensité lumineuse forte au moins une heure par jour.
3. **Soignez le contenu de votre assiette**. Profitez de la période pour faire la cuisine avec des produits frais. Evitez de grignoter entre les repas et une vigilance particulière doit être portée à sa consommation d'alcool, de tabac.
4. **Bougez quand même**, chez vous ou dehors tout en respectant les consignes. Vous trouverez de nombreuses idées sur internet.
5. **Laissez venir ce qui vient**. Peur, colère, frustration, ennui, tristesse, culpabilité, ... ne résistez pas et partagez les avec vos proches.
6. **Accordez-vous le droit au plaisir et à la futilité**. Humour, divertissements, échanges affectifs. N'hésitez pas à programmer ces moments et à les savourer.

7. **Vivez un moment après l'autre**. Concentrez-vous sur l'instant présent ou à la limite l'organisation de la journée du lendemain, mais ne faites surtout pas de compte à rebours générateurs de frustration. C'est un conseil de tous les aventuriers confinés (astronautes, navigateurs à la voile, ...)
8. **Donnez du sens à l'expérience vécue**. Rester chez soi confiné représente un défi qu'il faut associer à une démarche collective. Vous vous protégez vous-même, mais vous le faites aussi pour que d'autres plus fragiles ne tombent pas malades ou puissent être soignés dans de bonnes conditions.
9. **Gardez le contact**. Cette démarche est facilitée par le fait que la situation exceptionnelle est la même pour tout le monde. Aucune difficulté à appeler votre famille, vos collègues ou vos amis, même si vous ne les avez pas vus depuis 20 ans.
10. **Pensez à vous faire aider si nécessaire**. En cas de grande urgence, confiez-vous à vos proches, et rappelez-vous qu'il est possible de consulter un psychiatre à tout moment dans la plupart des services d'urgence des hôpitaux, qui restent tous ouverts pendant la pandémie. Il est aussi possible d'appeler le 15 pour avoir des conseils d'orientation immédiats

La cuisine par les enfants

Un clafoutis au jambon

Il faut :
3 œufs, 1/2 litre de lait
150 grammes de jambon
6 cuillères à soupe de farine
8 cuillères à soupe de gruyère râpé
du sel et du poivre
1 boîte hermétique



1. Tout réunir.
2. Couper le jambon en morceaux. Les disposer dans un moule à tarte de 24 cm, beurré.
3. Mettre dans la boîte : la farine, le gruyère, le lait, les œufs, le sel et le poivre.
4. Bien fermer la boîte. Secouer très fort.
5. Verser ce mélange dans le moule.
6. Mettre au four, pas trop chaud, 35 minutes environ.

Réalisation : Marie-Françoise Aublet
Photos : Françoise Gonin

Véritables Cookies

Pour les petits et les grands

- 375g de farine
- 1 sachet de levure
- 200g de beurre
- 200g de sucre
- 2 œufs
- 350g de chocolat en morceaux

Préchauffer le four à 250°C
Mélanger le sucre et le beurre
Ajouter la farine et la levure
Ajouter les œufs
Et enfin le chocolat
Presser des petits tas de pâte sur la plaque du four
Enfourner 10-15 min selon la taille des cookies (ils doivent être juste dorés)
Dégustez !!

Erratum: comme vous avez pu remarquer dans la recette du gâteau au yaourt de la semaine dernière, les 2 doses de sucre avaient disparu. Merci pour votre indulgence.

N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions, cette lettre est la vôtre.