

# L'AGENDA de votre



Le conseil de Simone

## RECETTE DE LA BUCHE DE NOËL AU CHOCOLAT

En cette fin d'année, pourquoi ne pas vous mettre à la pâtisserie pour épater vos proches, amis, enfants ou petits-enfants ? Simone vous donne la recette de sa bûche de Noël au chocolat, délicieuse et inratable !

### Ingrédients pour 8 personnes



- ✓ 120 g de farine
- ✓ ½ sachet de levure chimique
- ✓ 80 g de sucre en poudre
- ✓ 4 œufs
- ✓ 2 tablettes de chocolat noir dessert
- ✓ 200 g de beurre



### Étapes

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre et 3 cuillères à soupe d'eau tiède, pour faire mousser. Ajouter, peu à peu, la farine et la levure tamisée. Monter les blancs d'œufs en neige puis les incorporer délicatement au mélange précédent.

Préchauffer le four à 180°C (therm 6). Étaler la pâte sur une plaque de four recouverte d'un papier cuisson. Enfourner pour 10 à 15 minutes de cuisson, le biscuit doit être légèrement doré.

À la sortie du four, poser sur le biscuit un torchon propre humide puis le démouler dessus et le rouler. Laisser refroidir. Briser le chocolat, et le faire fondre au bain-marie. Lorsqu'il est fondu, ajouter le beurre mou hors du feu et mélanger. Dérouler le gâteau et y étaler les 2/3 du chocolat. Rouler ensuite à nouveau le biscuit sur lui-même. Recouvrir le biscuit du reste de chocolat puis, à l'aide d'une fourchette, strier le dessus et laisser place à vos envies créatives.

Faire prendre au réfrigérateur.

Voilà une recette simple et délicieuse que vous pouvez même réaliser avec les plus petits !

Le CLIC propose



À partir du jeudi 18 novembre

MOSLES – 9h45

### SENIORS & INITIATION AU NUMÉRIQUE

Venez vous familiariser avec la tablette tactile et apprendre à utiliser Internet en 8 ateliers numériques de 2h. Tablettes fournies le temps des ateliers.

*C'est où ?*

MOSLES – Salle du conseil municipal, 12 route des Forges

Information et inscription ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit



Jeudi 18 novembre

BAYEUX – 14h

### ENTRÉE EN EHPAD *A quel moment l'envisager ? 2<sup>nd</sup> volet*

Vous observez une perte progressive d'autonomie chez votre proche. Dorénavant, il requiert une attention de tous les instants. Maintien à domicile ou entrée en EHPAD ? Venez en parler !

*C'est où ?*

BAYEUX – Facil'Appart, Résidence St Floxel, 52 avenue G. Clémenceau

Information et inscription ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit



À partir du vendredi 19 novembre

TRÉVIÈRES – 14H

### DANSE EN LIGNE (Madison, Country etc.)

12 séances d'1h d'activité bien-être animées par un professeur diplômé.

*C'est où ?*

TRÉVIÈRES – Salle communale, 75 rue des écoles

Information et inscription ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit – Places limitées

Lundi 29 novembre

SUBLES – 9h30 et 14h

### BUS NUMÉRIQUE

Atelier numérique pour vous familiariser avec l'informatique, entretenir les liens avec vos proches et utiliser les services sur Internet.

Pour les débutants de 9h30 à 12h30 et pour les initiés de 14h à 17h.

*C'est où ?*

SUBLES – parking de la salle socio-culturelle, 14 rue St Martin

Information et inscription ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit – Places limitées



Mardi 30 novembre

BAYEUX – 9h30 et 14h

### BUS NUMÉRIQUE

Atelier pour vous familiariser avec l'informatique, entretenir les liens avec vos proches et utiliser les services sur Internet.

Pour les débutants de 9h30 à 12h30 et pour les initiés de 14h à 17h.

*C'est où ?*

BAYEUX – parking de la salle St Patrice (face à Maxiviande)

Information et inscription ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit – Places limitées

**Mercredi 15 décembre**

**BAYEUX – 14h**

**LES MESURES DE PROTECTION JURIDIQUE**

Le Conseil Départemental de l'Accès aux Droits du Calvados propose une conférence pour y voir plus clair dans les différentes mesures de protection juridique pour les personnes majeures.

*C'est où ?*

*BAYEUX – Espace St Patrice, 1 place du marché*

Information et inscription ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit



**Jeudi 16 décembre**

**BAYEUX – 15h**

**CAFÉ DES AIDANTS**

Ce temps de rencontre entre aidants sera animé par deux psychologues.

*C'est où ?*

*BAYEUX – Restaurant l'Accueil, ZAC de Bellefontaine, 130 rue Marcel FAUVEL*

Information et inscription ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit



## Agenda des partenaires

**Vendredi 12 novembre et 10 décembre**

**BAYEUX**

**Facil'Appart**

Venez visiter cet appartement témoin doté d'aménagements malins et d'aides techniques pour faciliter le quotidien.

*C'est où ?*

*Résidence Saint Floxel, 52 avenue G. Clemenceau*

Information et réservation ☎ 02 31 51 60 73

**Lundi 1<sup>er</sup> et Jeudi 11 novembre**

**Vendredi 24 et Dimanche 31 décembre**

**BAYEUX**

**L'agenda de la Résidence les Falaises Blanches**

La résidence Domitys vous propose un déjeuner pour la Toussaint ainsi que pour l'Armistice, ouvert à tous.

Pour les fêtes de fin d'année, elle propose également un dîner pour les réveillons de Noël et de la St Sylvestre.

*C'est où ?*

*4 chemin Saint Julien*

Information tarif et réservation ☎ 02 31 10 44 00

**Dimanche 14 novembre**

**VER-SUR-MER – 15h – Salle St Exupéry**

**Conférence et concert au profit de la SNSM de Port-en-Bessin**

Conférence de Thierry Chardon : « Le coup de main des anglais sur Port-en-Bessin en juillet 1760 ».

Suivi d'un concert de chants marins par le Duo Barry.

*Qui organise ?*

*ADTLB et l'Association des Amis de l'Église de Crépon*

*Tarif libre, les dons seront reversés intégralement à la SNSM.*

**Vendredi 26 novembre**

**CAEN – 10h**

**Rencontre France Parkinson**

Venez échanger avec les bénévoles du comité 14 autour de « la relation Aidants Aidés » et suivre une conférence dédiée aux traitements médicamenteux.

L'association 2 Temps 3 mouvements fera également la présentation de l'atelier danse, dans le cadre du traitement par l'activité physique adaptée.

*C'est où ?*

*Université de Caen Esplanade de la Paix*

Information ☎ 07 66 77 77 87

## Infos des partenaires



## ATELIERS RÉSILIENCE

## Ateliers téléphoniques gratuits pour les personnes atteintes d'une pathologie visuelle incurable

HYPRA est un organisme solidaire d'utilité sociale spécialisé dans la prévention de la perte d'autonomie due à un empêchement visuel (DMLA, glaucome...). Grâce au financement de la CPAM et de la CFPPA du Calvados, cet organisme propose des ateliers gratuits par téléphone à destination des personnes atteintes de troubles visuels, quels qu'ils soient, et qui éprouvent des difficultés dans les tâches de la vie quotidienne ou qui souhaitent anticiper ces empêchements.

Information et inscription : [www.hypra.fr/ateliers-resilience](http://www.hypra.fr/ateliers-resilience) ou ☎ 06 72 91 70 36 – Gratuit

