Les tips d'ETOC !

Printemps 2023

aides.sociales.etoc@gmail.com

23/03/23

Hello *les orthos* !

Qui dit changement de saison dit nouveaux tips ! Et nous sommes déjà au printemps aka saison du renouveau de la nature.

Je profite de ces tips pour vous signaler que le guide des aides sociales est paru sur le site d'Etoc ! et je vous rappelle que depuis le 15 mars vous pouvez constituer votre DSE (dossier social étudiant) sur le site *Accueil — MesServices.etudiant.gouv.fr*

Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas !

Bien à vous,

Awena, VP QS ETOC !

aides.sociales.etoc@gmail.com

23/03/23

Musiques

Flowers	Miley Cyrus
Le temps du muguet	Dany Danielle
Till forever falls appart	Ashe & FINNEAS

1:49

4:10

RECETTE
Granola maison sans sucres

Partage ton chef d'oeuvre en identifiant ETOC! sur Instagram @etoccaen

Ingrédients :

300 g de fruits secs (noisettes, amandes, noix de cajou... au choix !)

200 g de flocons d'avoine

200 g de compote de pommes sans sucre

40 g d'huile de coco fondue

1 c. à soupe de mélange de 4 épices

1 c. à café de cannelle

1 pincée de sel

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C et recouvrez une plaque de papier cuisson.

Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients.

Étalez le mélange sur la plaque et enfournez 35 min en remuant à mi-cuisson.

Sortez la plaque et laissez le granola refroidir... Et voilà !

Ce granola se conserve plusieurs semaines dans un récipient hermétique.

APPLICATIONS:

Planta

En plus d'identifier vos plantes par photo, Planta vous envoie des rappels d'entretien des plantes, vous fournit des guides d'instructions étape par étape et même un journal pour vous aider à garder une trace de vos plantes.

Bookshelf - your virtual library

Pour cataloguer et organiser vos lectures. Cette application permet de vous rappelez des livres que vous avez lu et de ceux que vous voulez lire.

JEUX DE SOCIETE

Skyjo

Le skyjo est un jeu de cartes simple, subtil et addictif dans la lignée du Uno.
2 à 8 joueurs, environ 30 minutes, à partir de 8 ans

Exit

Exit reprend le principe des "escape games", muni d'indices, de matériel et d'un décodeur, vous aurez pour mission de sortir du jeu le plus rapidement possible.
1 à 4 joueurs, environ 1h, à partir de 10 ans.

TOC

Le toc ou tock, est proche des petits chevaux. Il se joue à l'aide d'un jeu de carte. L'équipe gagnante est la première à rentrer ses 4 pions dans sa « maison ».

PODCASTS

Mille-feuille

Un podcast portrait de l'école des loisirs qui explore la vie des auteurs par rapport au monde, à leurs lecteurs/lectrices et à leurs livres.

Passages

Passages raconte des histoires vraies sur des thématiques différentes à chaque épisode.

Coming out saison 3

Élise Goldfarb et Julia Layani, ont créé Coming Out en 2020. Ce podcast a pour mission de donner la parole à des personnalités LGBTQI+ afin qu'elles puissent raconter leur parcours intime et professionnel.

LIVRES

La nuit du cœur
par Christian BOBIN

Tout commence à Conques, dans cet hôtel donnant sur l'abbatiale, où l'auteur passe une nuit. Il la regarde comme personne et voit ce que, aveuglés par le souci de nous-mêmes et du temps, nous ne voyons pas. Tout ce que ses yeux touchent devient humain : vitraux mais aussi pavés, nuages et verre de vin. C'est la totalité de la vie qui est embrassée à partir d'un seul point de rayonnement.

Le pays des autres
par Leila SLIMANI

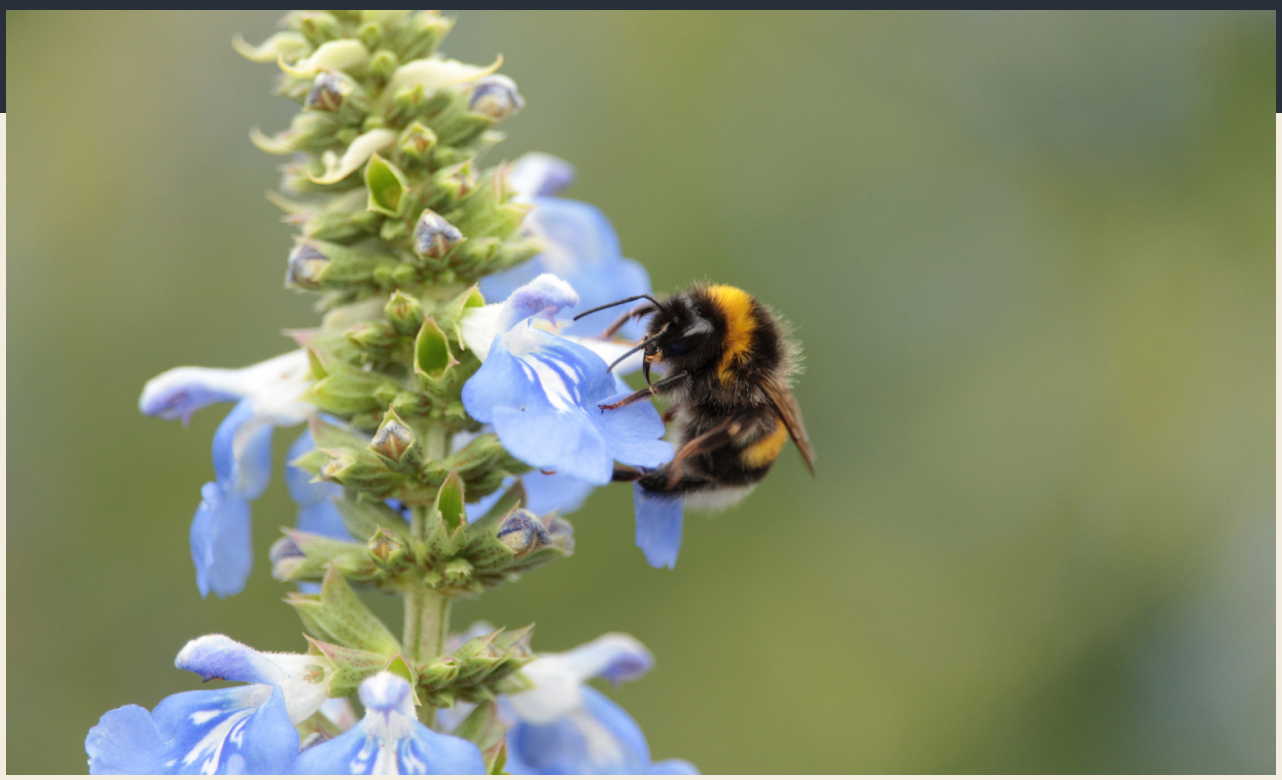
Après la Libération, Mathilde et Amine s'installe au Maroc. Tandis qu'il tente de mettre en valeur un domaine, elle se sent étouffée par le climat marocain. Seule et isolée avec ses enfants, elle souffre de la méfiance qu'elle inspire en tant qu'étrangère et du manque d'argent.
Les dix années que couvre le roman sont celles d'une montée inéluctable des tensions et des violences qui aboutiront en 1956 à l'indépendance de l'ancien protectorat.

Sauveur et fils 7
par Marie Aude et Constance MURAIL

En trois ans, bien des choses se sont passées au 12, rue des Murlins. Le Covid a semé la pagaille et Sauveur s'est pris de plein fouet une vague de troubles psys générés par la pandémie. Il est débordé et s'il veut enfin dormir, il devrait arrêter de boire autant de café pour se mettre à la chicorée. Car il est fatigué, très fatigué, tout comme ses patient.e.s.

CITATION :

« la terre n'est pas don de nos parents mais prêt de nos enfants »



Et voilà, les tips sont (déjà) finis ! Je vous retrouve à la saison prochaine ! En attendant profitez du retour des beaux jours ...

N'hésitez pas à me faire des retours si vous lisez, écoutez, ... les suggestions de ces tips.

Bon printemps à vous tous,

Awena, VP QS ETOC !