

Période de confinement

Avril 2020

N° 1

A CHATENAY-MALABRY

COVID-19 : LES SERVICES DU QUOTIDIEN MAINTENUS

DANS CE NUMÉRO :

Permanences	1
Sophrologie	2
Ethnophycologue	3
Contacts	4
Médiathèque	5
Culturel	6
Photos	7

Permanence du service état civil et l'espace Service

A l'Hôtel de Ville*, uniquement pour :

- Déclarations de décès
- Gestion des inhumations : les cimetières seront ouverts par la gardienne pour les inhumations et travaux liés aux inhumations
- Déclarations de naissance (à domicile)
- Reconnaissances
- Gestion des demandes de titres d'identité revêtant un caractère d'urgence

* Attention, avant de vous rendre à l'Hôtel de Ville pour l'une de ces démarches, il faut appeler au préalable le numéro suivant : 01 46 83 46 83. **Services d'aides du centre communal d'action sociale** maintenus

Pour en bénéficier, prendre contact au 01 46 83 46 82, un agent répond aux demandes ou réoriente vers le service concerné.

Service municipal de maintien à domicile pour les seniors assuré

La priorité est donnée aux soins d'hygiène et l'aide aux repas.

Service municipal de portage des repas à domicile maintenu et renforcé

Un service maintenu et renforcé pour répondre aux demandes supplémentaires.

Accueil des enfants des personnels médicaux

Les accueils et la restauration des enfants des personnels médicaux mobilisés par l'État : à l'école Pierre Mendès-France et au centre de loisirs Pierre-Mendès-France maternel et élémentaire le mercredi de 7h30 à 18h30 et à la crèche le Petit Poucet de 7h30 à 19h.

Service de la Police Municipale ouvert

Tous les jours de 7h à 19h et le samedi de 10h à 17h ou joignable par téléphone : 01 46 83 45 32 ou par mail : pm@chatenay-malabry.fr

Propreté des espaces publics (poubelles publiques, propreté des rues...) assurée

Un service de nettoyage des rues avec des balayeuses mécaniques est maintenu. Pour protéger les agents, le nettoyage par souffleuses a été remplacé par un balayage manuel. Plus que jamais, soyons civiques et évitons de salir notre cadre de vie en utilisant les corbeilles et les sacs de déjections canines.

Pour les autres services municipaux fermés au public, la Ville a mis en place une organisation en télétravail permettant de vous répondre

Contactez-nous prioritairement par mail infos@chatenay-malabry.fr

Des permanences téléphoniques sont toutefois maintenues au 01 48 83 46 83 : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30

<https://www.chatenay-malabry.fr/covid-19-les-services-du-q.../>

CHATENAY-MALABRY.FR

COVID-19 : Les services du quotidien maintenus – Châtenay-Malabry

Sommaire :

- Permanences ville.
- Exercices de Sophrologie
- Ethnologue
- Numéros des contacts utiles en cas de besoin.
- Appel à la création.
- Culturel.
- Photo souvenir

Sophrologie

Annie de votre atelier de sophrologie vous propose le quart heure Sophrologie

Pendant cette période de confinement où nous passons beaucoup de temps sur nos écrans (télé, ordinateur...), voici 2 exercices de sophrologie pour éviter ou soulager les tensions de la nuque et des épaules.

Vous pouvez les faire en position debout ou assise. Ils ne vous prendront que 15 mn !

Répétez chaque exercice 3 fois.

Faites l'exercice une 1ère fois...

Faites une petite pause en respirant naturellement, en prenant bien conscience des sensations présentes dans votre corps. Recommencez une 2ème fois...

Faites une pause, en prenant bien conscience du mouvement du

cou et des épaules. Puis faites-le une 3ème fois... Faites une pause, en prenant conscience des effets de l'exercice (relâchement, souplesse...) dans le corps.

Mes conseils :

- Pour recueillir tous les bienfaits de ces exercices, faites-les si possible 2 fois dans la journée, plusieurs jours de suite.

- Si vous souffrez de douleurs cervicales ou de douleurs dans les épaules, faites les exercices encore plus doucement. Respectez bien vos limites !

1. Exercice du cou :

Inspirez par le nez.

Respiration bloquée, tournez doucement la tête vers la droite, puis vers la gauche.

Ramenez la tête dans l'axe en soufflant par la bouche.

2. Pompage des épaules :

Inspirez par le nez.

Respiration bloquée, faites plusieurs mouvements de haut en bas avec vos épaules.

Soufflez fortement par la bouche en relâchant vos épaules.

Variante :

Inspirez par le nez en fermant vos poings.

Respiration bloquée, faites plusieurs mouvements de haut en bas avec vos épaules.

Soufflez fortement par la bouche en relâchant vos épaules et en rouvrant vos poings.

Je vous dis à très bientôt pour un nouveau « ¼ d'heure sophrologie » !

PRENEZ SOIN DE VOUS !

Messages aux parents

Issa Alzouma Halima ethnosychologue: intervenante au Centre Lamartine (2 fois par mois le lundi de 10h à 11h30).

Je profite de cette situation pour sensibiliser les parents. Pendant la période de confinement, nous passons plus de temps avec nos enfants, nous apprenons à nous connaître. Ce n'est pas facile mais nous devons être patients et être à l'écoute. Nous pouvons jouer, cuisiner et faire bcp de choses ensemble.

L'équilibre psychologique de l'enfant a un lien avec son épanouissement au sein de la famille.

Nous contacter

En cas de nécessité vous pouvez nous contacter aux numéros suivants :

Mme Memisi Zelbia :
06.25.84.20.17

Mr Desforges Franck :
06.61.46.93.92

Secteur Famille :
06.46.82.11.27

et par adresse mail : espace.famille.lamartine@orange.fr

N'hésitez pas à les partager aux personnes n'ayant pas internet ou dans la difficulté.

Merci "tous solidaires"



Médiathèque de Châtenay-Malabry

Chers lecteurs et lectrices, en cette période de confinement, nous ne vous oublions pas. La médiathèque et la bibliothèque Louis Aragon vous proposent un appel à créations : vos créations à tous ! Créer fait du bien ! Pour ceux qui peuvent, et qui veulent : des textes (fiction, journal, poème etc.) dessins, peintures, origamis ...sur les thèmes qui vous inspirent ! Toutes les générations peuvent participer et nous vous proposons de les exposer lorsque nous pourrons rouvrir et nous retrouver Alors à vos stylos, crayons, papiers. Vous êtes partants ?

Culturel

Voici quelques pistes pour oublier que vous êtes chez vous...

LECTURE : Des ebooks mis gratuitement à votre disposition : <https://www.furet.com/ebooks-gratuits>

ILLUSTRATION

pour les enfants, retrouvez Claude Ponti : super

pour les artistes en herbe ou pas (https://drive.google.com/.../1L00bG_3s100QZx1SN9KEF1Wgr2HVyp-7)

Se tenir au courant de l'actualité culturelle et numérique des enfants et adolescents :

Geek junior : <https://www.geekjunior.fr/>

Zine ! Zine ! : <https://www.france.tv/enfants/neuf-douze-ans/zine-zine/>

Photo souvenir

Séjour 2019 à Morillon avec les enfants de l'A.L.S.H.

Les inscriptions pour les séjours 2020 vont commencés.



Recette Algérienne

Agneau aux pommes pour minimum 4 personnes

A consommer seul ou avec une céréale (semoule-quinoa-bouglhour...) ou des pommes de terres vapeur ou des pâtes !!!

- 2 belles poignées d'amandes mondées (sans la peau) et torréfiées avec ½ noix de beurre
- 600 g de pommes acidulées à cuire
- 2 à 3 gros oignons
- ½ cuil. à café de quatre-épices
- 1 pointe de safran en poudre
- 1 cuil. à café de curcuma
- 800 g d'épaule d'agneau désossé (à demander au boucher ! et récupérer l'os)
- 20 g de beurre (ou moitié beurre/moitié huile)
- Fleur de sel, poivre du moulin
- 2 gousses d'ail
- 3 grosses poignées de pruneaux (à réhydrater à la vapeur)
- Couper l'épaule d'agneau en gros dés.
- Dans une cocotte, la faire revenir dans le beurre fondu.
- Faire dorer à feu doux avec les oignons coupées en 6
- Ajouter les gousses d'ail pilées
- Ajouter les épices, sel et poivre – bien mélanger
- Couvrir d'eau à hauteur (mélanger pour décoller les sucs) et laisser cuire à feu doux au moins 1H30 à couvert
- Au bout d'1 h 30 de cuisson ajouter les pommes, et poursuivre la cuisson 30 minutes
- Goûter et si besoin rectifier l'assaisonnement en épices ou sel, poivre.

*Pour le service : metre la viande au milieu d'un plat, positionner autour les pommes et les pruneaux
Arroser de jus et finir en parsemant le plat avec les amandes – à déguster bien chaud BON APPETIT.*

Dans cette recette il manque un ingrédient, un cadeau pour les 3 premiers qui trouveront !

Photos a nous envoyer

Le 1er avril et la tradition est de faire des poissons afin de les attacher au dos de nos frères, sœurs et autres personnes se trouvant à la maison...

Vous pouvez les confectionner en papier, tissu ou tout autre matière.

Pour ma part je l'ai fais en feutrine et avec des rubans.

N'oubliez pas de poster vos photos.

