



La Gazette MOSAIC

Chers adhérents,
C'est le début du déconfinement ! Ecoles, magasins, services administratifs rouvrent progressivement et la vie va reprendre son cours. En ce qui concerne, le Centre Social et Culturel Valérie Méot et la Halte-accueil Kidibouts, nous réfléchissons actuellement à la reprise de nos activités tout en assurant la sécurité de tous. Etant donné les mesures d'hygiène et de sécurité demandées par l'Etat, notre fonctionnement va changer. Dans un premier temps, nous ne pourrons pas reprendre toutes les actions que nous faisons avant notre fermeture. Nous allons rouvrir dans les prochaines semaines et nous vous tiendrons informés de la date.

Quant aux attestations de déplacement dérogatoires, elles ne sont plus nécessaires. Nous avons tenu à vous proposer ce service malgré notre fermeture en les mettant en libre accès devant le CSC V Méot. Nous avons malheureusement constaté de la malveillance ces dernières semaines puisqu'elles disparaissaient très vite et que certains d'entre vous se sont déplacés en vain. En attendant notre ouverture, nous continuons à être joignables par téléphone pour vos demandes administratives, pour participer aux temps d'échanges autour de la parentalité, et pour les cours de français. Toute l'équipe de Mosaïc est pressée de vous retrouver !



Infos utiles

Expressions Libres

Santé et bien-être

Un peu d'animation

*Des conseils de parentalité
pour les petits et grands
par la Halte Accueil Kidibouts*

L'objet de mes souvenirs

L'équipe Mosaïc

Infos Utiles

CORONAVIRUS

DÉCONFINEMENT: LE PLAN DU GOUVERNEMENT

Le 7 mai, si évolution favorable de l'épidémie → confirmation du **déconfinement à partir du 11 mai**. Réévaluation fin mai. De **nouvelles mesures** entreront en vigueur le 2 juin.

	À partir du 11 mai 2020	Les conditions / Les conséquences
Crèches	Réouverture.	10 enfants maximum par groupe. Enfants des personnels soignants prioritaires.
Écoles maternelles et primaires, collèges.	Réouverture partielle et progressive et sur la base du volontariat des parents.	15 élèves par classe maximum. ■ 11 mai : réouverture des écoles. ■ 18 mai : 6 ^e et 5 ^e . Masques obligatoires dans les collèges.
Lycées	Pas de réouverture pour l'instant.	Une décision sera prise fin mai.
Enseignement supérieur	Pas de réouverture.	Les universités ne rouvriront qu'après l'été.
Entreprises	Réouverture autorisée.	Mesures de distanciations sociales devront être respectées. Télétravail doit être maintenu au moins 3 semaines après le 11 mai.
Bars, cafés et restaurants	Réouverture non autorisée.	Une éventuelle réouverture le 2 juin sera annoncée fin mai.
Commerces, marchés	Réouverture autorisée (sauf grands centres commerciaux).	Mesures de distanciations sociales devront être respectées. Les marchés pourront rouvrir sauf si opposition du maire.
Chômage partiel	Les mesures actuelles maintenues jusqu'au 1 ^{er} juin	
Transports en commun	RATP: 70% du trafic assuré*. 1 siège sur 2 condamné.	Port du masque obligatoire dans les bus, bus scolaires, métros, taxis et VTC.
Déplacements	Interdits au-delà de 100 km à partir du domicile.	Sauf si motif professionnel ou familial impérieux.
Sport	Interdit dans les lieux collectifs.	Mesures de distanciations sociales devront être respectées. Sports professionnels : pas de reprise de la saison 2019 - 2020.
Cinémas, grandes salles de spectacles et grands musées.	Réouverture non autorisée.	Tous les grands rassemblements > à 5000 personnes interdits jusqu'en septembre.
Médiathèques et petits musées	Réouverture autorisée.	
Cultes	Pas de cérémonie religieuse avant le 2 juin.	
Mariages, anniversaires, réunions de famille	Limités.	Tous les rassemblements de plus de 10 personnes restent interdits.
Tests	700 000 tests virologiques par semaine.	Les personnes testées positives devront se confiner (chez elles ou à l'hôtel), leur entourage sera testé et isolé.
Masques	20 millions de masques grand public disponibles en pharmacie, dans les mairies, les supermarchés ou chez les buralistes.	
Le suivi dans les départements	À partir de jeudi, une carte des départements sera publiée quotidiennement par la direction générale de la Santé.	

*100% du trafic assuré sur les lignes 1 et 14 du métro. Sources: gouvernement, médias.

Expressions Libres



Voici une photo des galettes que j'ai faites pendant le confinement. C'est une recette du Maghreb : les Galettes de Harcha. On peut la trouver sur YouTube. <https://youtu.be/6X4nEGTRQwI>

Kheira

Poème

Covid19, ta glaciale appellation, voire étrange,
 Entité retorse, qui sans cesse change
 Invisible assassin, se métamorphose, et cible
 N'importe qui, tous passés au crible
 Que tu tourneboules, charges, percutes, mets KO.
 Jusqu'à une fatale solution de trop !
 Crois tu orgueilleux virus, pouvoir sans fin
 Poursuivre ton épopée macabre... incertain ?
 Oh que non ! Car tous : frères, amis, unis.
 Fantassins universels, te bouteront d'ici.
 En un orbital voyage, direct vers le néant
 Oui au centuple , tu mériterais ton sort , et céans.
 Alors, citoyens du monde, à nous : la vie retrouvée
 la joie, le plaisir, l'amour, la paix, la solidarité.

Joseline



Dessin fait par Alice pendant le confinement.

Réponse à la question posée sur la Gazette MOSAIC N°3 : **Lilas de Californie**



Quel est le nom de cette jolie fleur qui a poussé devant le Centre Social et Culturel Valérie Méot ? Voir la réponse sur la prochaine gazette !



Santé et bien-être - Confinement et sommeil

*Les conseils pour mieux dormir par Françoise Vecchierini,
la spécialiste du Centre du sommeil à l'Hôtel-Dieu de Paris*



Ne pas modifier fortement ses horaires de coucher et lever : ne pas aller au lit plus tôt que d'habitude et ne pas traîner le matin si la nuit a été mauvaise. De même, il est recommandé de s'habiller et de ne pas rester en pyjama, pour que l'esprit dissocie les différents moments de la journée.

Limiter son temps passé au lit : pour renforcer l'association lit = sommeil.

Bien aérer la chambre chaque jour et maintenir une température fraîche dans la pièce.

Tâcher de s'exposer à la lumière et à l'ensoleillement : c'est une luminothérapie gratuite qui va aider l'horloge biologique à s'y retrouver.

Pratiquer une activité physique : cela stabilise le rythme veille/sommeil. Si possible, coupler l'activité physique avec l'exposition à la lumière, et éviter de la pratiquer trop tard le soir, au risque de recréer un problème d'endormissement.

Eviter absolument les écrans et objets connectés avant d'aller vous coucher.

Se mettre à l'abri du trop d'informations, surtout le soir. Prévoir, avant d'aller se coucher, un "temps de décompression" : *"si l'on a connu un moment stressant dans la journée, on peut se repasser l'histoire dans sa tête mais en modifiant la fin, en créant une fin meilleure, ou juste se souvenir de moments heureux. Le but global étant de s'endormir avec des pensées positives."*

Faire de courtes séances de relaxation avant de se coucher, ou prendre 15 minutes pour soi pendant la journée lorsque des signes de fatigue ou de tension se présentent.

Une régularité dans la prise de repas (les rythmes de sommeil et d'alimentation sont liés). Le soir, favoriser les sucres lents et éviter les excitants après 17 heures. Ne pas oublier que l'alcool (très consommé en cette période de confinement et notamment pendant les "skype apéros") induit un mauvais sommeil.

Enfin, à ceux qui dorment vraiment très mal, il est conseillé de faire **une sieste de 20 minutes pendant la journée.**

Un peu d'animation

Art en Appart !!!! Par les Plastikeuses

Fabriquer des encres végétales

Entre « l'art et la chimie », découvrons comment ce que nous avons dans notre cuisine peut se transformer et laisser parler notre imaginaire. L'encre est depuis très longtemps un médium graphique. Elle est utilisée aussi bien pour les travaux d'expression plastique, que pour la calligraphie ou pour l'illustration. L'encre était au Moyen Age fabriquée à partir de matériaux naturels et il est possible de faire de même aujourd'hui !

<http://lesplastikeuses.com/contenu/wp-content/uploads/ART-EN-APPART-ENCRE-VEGETALES-.pdf>



Ensuite, on prend les projets en photo, on leur trouve un nom, et peut-être une histoire ? On l'envoie sur le mail des Plastikeuses : lesplastikeuses@gmail.com qui les exposeront sur leur Instagram : [lesplastikeuses_](https://www.instagram.com/lesplastikeuses/)
<https://www.instagram.com/lesplastikeuses/>



L'Homme Résine, conte proposé par Gérald

Il était une fois un homme. Mais cet homme était de la même nature que la résine des arbres, et il ne pouvait accomplir sa tâche que durant la nuit ; car s'il avait travaillé pendant le jour, le soleil l'aurait fait fondre. Un jour cependant il sortit à la lumière pour aller pêcher des poissons. Et alors, cet homme qui représente la résine des arbres fondit. Ses fils décidèrent de le venger. Ils lancèrent des flèches, mais de façon telle, que ces flèches formaient certaines figures qu'ils entassèrent les unes sur les autres, formant ainsi une échelle qui montait jusqu'au ciel. Puis ils grimpèrent sur cette échelle, l'un durant le jour, l'autre durant la nuit. Le premier devint le soleil, l'autre devint la lune.

Le Théâtre Nanterre Amandiers chez vous!

Le Théâtre Nanterre-Amandiers vous propose de continuer à vivre, virtuellement, des échappées artistiques et des moments de réflexion.

Vous trouverez sur leur site internet, une sélection de spectacles en intégralité, de films d'artistes, de documentaires et de rencontres avec des penseurs et des artistes.

<https://nanterre-amandiers.com/make-it-home/>



Mythes et légendes (jusqu'à 10 ans) :

Des épisodes pour découvrir les mythes et légendes du monde entier. Ulysse, Athena, Thor, Anubis, le roi Arthur, et bien d'autres... Quelle Histoire te fera découvrir les mythes et légendes du monde entier, comme tu ne les as jamais entendues ?

<https://play.acast.com/s/mythes-et-legendes>

Bibliothèque Numérique de l'Unesco

Génialissime !! L'UNESCO a eu la grande idée de donner accès gratuitement à la Bibliothèque Numérique Mondiale sur Internet. Un beau cadeau à toute l'humanité ! Il rassemble des cartes, des textes, des photos, des enregistrements et des films de tous les temps et explique les joyaux et les reliques culturelles de toutes les bibliothèques de la planète, disponible en sept langues. Profitez-en et faites en profiter votre entourage... Un vrai trésor. Voici le lien : <https://www.wdl.org/fr> pour la France.



Des livres audio à écouter partout!

Un site internet créé par l'association *Des Livres à Lire et à Entendre* avec plus de 8000 livres audio gratuits ! Bonne écoute !

<http://www.litteratureaudio.com/>

Des conseils de parentalité pour les petits et grands par la Halte Accueil Kidibouts



**Apprendre autrement
à la maison**



Face à la crise sanitaire actuelle, plusieurs activités peuvent être exploitées « apprendre en jouant ».

!! PRIORITE !!

**Proposer des activités aux enfants qui les invitent à penser, réfléchir, cogiter .
Associer votre enfant à vos activités de la vie quotidienne :**

Cuisiner

Lire

Jardiner

Jouer

..... **Cuisiner**



Choisir une recette. Laisser les enfants la réaliser au maximum par eux-mêmes (la lire, réunir les ingrédients, calculer les volumes, suivre les étapes). La cuisine permet d'apprendre à respecter l'ordre des étapes jusqu'au résultat final, à se concentrer plus longtemps et à gagner en autonomie. Pour que cela reste un moment de détente, n'oubliez pas que le chef de cuisine, c'est vous !!

Quelques idées à partager avec vos enfants



Gâteau au yaourt

https://www.youtube.com/watch?v=ZofY_rJ48zc



Cake au carambar

https://www.youtube.com/watch?v=VK_RFjhcVY



Cookie géant aux M&M's

<https://www.youtube.com/watch?v=cPGXtYB0kfg>

..... Lire



Laisser les enfants prendre un livre qui leur plait, les inviter à plonger dedans aussi longtemps que possible. Sinon, choisir un livre (ou un texte) adapté (pas trop long, avec du vocabulaire accessible). Pour les plus jeunes, leur lire une histoire.

..... Jardiner

Des enfants mais pas de jardin ? Un simple balcon, un rebord de fenêtre, une cuisine suffisent pour reconnecter vos enfants à la nature en cette période de confinement.



Quelques petites recettes



Faire germer un noyau d'avocat

Si vous n'avez jamais tenté l'expérience avec vos enfants, c'est le moment : les noyaux d'avocats germent facilement et il suffit de trois petites piques (cure-dents ou allumettes, sans laisser traîner la boîte) et un verre d'eau pour mener à bien l'opération. L'avocat doit être mûr et il faudra faire attention à ne pas écorcher le noyau en le prélevant. Rincez-le et immergez sa base dans un verre d'eau à température ambiante. Plantées en corolle, les piques permettront de maintenir la tête hors de l'eau.



Ou des restes de légumes

Rien n'empêche de réaliser l'expérience avec des légumes crus bien entendu. Vous pouvez même organiser vos jeux olympiques de la germination pour savoir qui de la carotte, du gingembre, de la pomme de terre, de l'ail ou du poireau coiffera ses copains au poteau. Moi, je parie sur le poireau. La technique est la même que pour le noyau d'avocat « utilisez de préférence des légumes bio non traités aux antigerminatifs après récolte ». Sélectionnez et mettez à tremper l'extrémité du légume que vous coupez généralement à l'épluchage. **Faire germer un haricot par exemple et mesurez la croissance pendant le confinement.**

..... Jouer en famille



Pour les plus jeunes, l'utilisation des dés développe les compétences en calcul. Le jeu du « qui est-ce ? » pour apprendre à poser des questions en isolant des variables parmi les visages. Transformez les jeux classiques en jeux coopératifs, pour développer l'empathie, ex : avec les petits chevaux.



Les bienfaits pédagogiques pour l'enfant

Cuisiner

Cette activité est récréative et pédagogique car remuer, mélanger, peser permettent à l'enfant de découvrir de nouvelles saveurs, d'autres aliments. Quelle fierté de déguster un plat que l'on a soi même préparé. Cet atelier le valorise et le rend autonome.

Jardiner

C'est un moment d'échanges, de complicité pour transmettre du plaisir, de la sérénité et éveiller les 5 sens. L'enfant va éprouver de nouvelles sensations en manipulant, touchant, malaxant la terre. Rien de tel que de goûter ses propres plantations pour développer le goût et stimuler l'odorat.

Lire

Les enfants adorent relire les livres. Derrière cette obsession, la relecture chez les plus jeunes, c'est aussi la routine, les rituels, l'histoire relue, redite plein de fois. Cela met en place pour les enfants à un stade précoce, des structures narratives, des attentes génériques, des attentes concernant les personnages, et les intrigues. Par conséquent, il y a vraiment une fonction très cognitive à la relecture et au plaisir que l'on peut y trouver.

ASTUCES

Lire



Lorsque vous racontez une histoire, arrêtez-vous régulièrement pour répondre aux questions, puis posez des questions sur le sens de l'histoire (ce que l'auteur ne dit pas, parce que c'est souvent une évidence).

Durée maximale : 30 minutes (si possible en activité individuelle). Acheter une revue pour les enfants ou en emprunter à la médiathèque si elle est ouverte : la feuilleter, comparer, discuter, apprendre à s'en servir.

Jeux : jeu et maths



Fabriquez un jeu et inventez-en la règle puis l'échangez avec celui qu'un copain aura inventé.

Jouez aux cartes : tentez de reconnaître les images sur les cartes, puis triez-les.

Avec les cartes de 1 à 3 pour les plus jeunes, essayez de reconnaître les nombres sur les cartes.

Jeu de memory avec les cartes : retrouvez deux cartes qui ont le même nombre, classez les cartes de la plus petite à la plus grande.

Pour les plus grands :

Jeu de bataille navale à partir du CE1 en créant ses grilles.

Jeux du Bac : on choisit une lettre au hasard et pour plusieurs catégories (prénom masculin, prénom féminin, ville, pays, animal), chacun cherche un mot qui commence par cette lettre.

A partir de post-it, réalisez un dessin symétrique sur la vitre du salon.

Lors du confinement, un groupe whatsapp a été créé avec des familles de l'Association MOSAIC, pour échanger ensemble sur les questions de la parentalité. Nous avons rendez-vous tous les mardis de 14h à 15h30.



Si vous souhaitez participer à ce groupe de parole,
merci de contacter Frédérique au 0651493800 ou Lorena au 0781355606.

Nom de l'activité : Psychomotricité

Âge :
18 mois et +

Effectif :
Nombre d'enfants à la maison

Lieu :
Maison

Durée :
15 à 20 mn

Objectif :
Découvrir les membres de son corps

Matériel nécessaire :
Avoir de l'espace

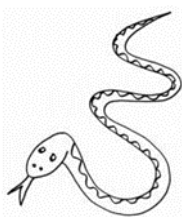
Déroulement de l'activité :



1) Se mettre à quatre pattes comme le chat sans oublier de dire « Miaou ! »



2) Se mettre en position « accroupie », et bondir comme la grenouille. Sans oublier de dire « Grouaa ! »



3) Se mettre à plat ventre, en avançant avec les coudes, comme le serpent. Et faire « sssssss ! »

Les apports pédagogiques pour l'enfant :

Cela permet à l'enfant de prendre conscience de son corps et lui permettre une relation harmonieuse avec ce dernier.

Soutien à la parentalité :

Participer à l'activité avec votre enfant, cela l'encouragera et bien sûr le féliciter à la fin de l'activité.

L'objet de mes souvenirs

L'objet de mes souvenirs est le paysage que j'observe par ma fenêtre. Perchée au dernier étage, je fais glisser mon regard sur la cime des arbres, l'autoroute qui longe ma résidence, la Défense, un pont suspendu dans le vide, les Tours Aillaud... Il y a trois postes d'observation : la salle de bain, où naissent les couchers de soleil, le salon et la salle à manger, où je me rends à mon réveil pour sentir le vent et contempler. Le marronnier, qui fait flotter ses feuilles sous ma fenêtre, mesurait à peine 2 mètres quand je me suis installée ici avec ma famille dans les années 60. Les arbres n'ont pas besoin de nous, ils vivent seuls. Dans mon enfance, mon père nous donnait de la soupe et des bricks pour qu'on aille les distribuer aux voisins durant *Laylat al-Qadr*. Le *Ramadan* ne sera pas le même cette année. La solidarité est toujours là, mais entre partager une recette et un repas, il manque les saveurs et la chaleur humaine.

Depuis le 16 mars, quelque chose a mué dans le paysage. La rumeur des travaux et des grues s'est interrompue. Le crissement lointain des rails a réduit sa fréquence. Mon panorama s'étend au travers des fenêtres des appartements abandonnés. La nuit je regarde les lumières de la ville. Les tours des quartiers d'affaire sont éteintes. L'activité s'est arrêtée avec l'économie. Plus de mouvement, on dirait un cliché inerte. Ce que je vois maintenant dans le paysage, c'est le silence.

La lumière est différente chaque jour. Aujourd'hui, elle est plus condensée. Par la fenêtre de la salle de bains, les nuages sont gris et par celle du salon, ils deviennent bleus. Ils composent une toile contrastée sur laquelle la couleur s'applique selon l'humeur des cumulus.

L'autre jour, alors que j'essayais de reconnaître le chant des oiseaux, l'un des piailllements semblait venir de chez moi. Après avoir cherché partout dans l'appartement, j'ai découvert un nid dans le cellier. Je ne sais pas par où sont passés les oiseaux. Le paysage s'est répandu à l'intérieur.

Mabrouka



Merci à tous ceux qui ont participé à cette gazette ! Continuez à vous exprimer pour la prochaine édition ! Envoyez-nous une photo de l'objet de vos souvenirs accompagnée d'un petit texte, dites-nous comment se passe votre confinement. Nous attendons vos suggestions, conseils, articles par mail - asso@cspn.fr ou par téléphone - 07 81 35 56 06.

L'Équipe MOSAIC



Mixité - Ouverture - Solidarité - Action - Innovation - Culture

L'équipe MOSAIC

Membres du Conseil d'administration (bénévoles) et salariés.

Petites photos de haut en bas et de gauche à droite :

Nawal BOUZIANE, auxiliaire petite-enfance, Marc VIGNAU, trésorier de Mosaic, Frédérique CARLUER, directrice Halte-accueil Kidibouts, Marième DIONE, chargée d'accueil-médiatrice, Malika BIZGUERN, auxiliaire petite-enfance, Lorena RODRIGUES, animatrice socioculturelle, Fatou DIAOUNE, auxiliaire petite-enfance, Emilie VIGNAU, chargée d'accueil-médiatrice, Théo CASTAINGS, administrateur, Adeline du DRESNAY, directrice, Inès DJOGHLAL, animatrice à l'accompagnement à la scolarité, Rachid OUADFEL, coordinateur technique, Nathalie JOIN, formatrice responsable des ateliers sociolinguistiques, Mina LIMAM, agent technique, Faouzia M'SADDAA, Nadjima SEREIR, médiatrice sociale.

Grande photo (en bas), de gauche à droite :

Mamadou DIALLO, administrateur, Gallé BALDE, Monia ZAÏDA, secrétaire de Mosaic, Ana MASDDOUA, présidente de Mosaic, Théo CASTAINGS, administrateur.

Ils ne sont pas en photo mais aussi dans l'équipe :

Salariés :

Battoul NOUALI, agent d'entretien, Sadio GANDEGA et Nouria CHEIKH, auxiliaires de puériculture, Nélia CHENAF, animatrice à l'accompagnement à la scolarité.

Administrateurs :

Ali MOURIDI, secrétaire-adjoint de Mosaic, Hédia BENAMOR, Marie-Jo BLANC, Youssef BORDO, Kheira HIMI, Carlyna-Maryanna SILVA, Férid TALEB.