



La Gazette MOSAIC

Gardons le contact !

Loin des yeux mais pas du cœur ! Le Centre social et Culturel Valérie Méot a dû fermer ainsi que sa Halte-accueil Kidibouts depuis le lundi 16 mars.

L'équipe de Mosaïc s'est donc confinée mais essaie de maintenir à distance des services dont cette gazette pour vous donner les dernières nouvelles et informations importantes.

Dure dure cette période ! Afin de pouvoir en sortir le plus vite, restons confinés chacun pour la protection de tous !

Des attestations dérogatoires de sortie sont à votre disposition à l'entrée du CSC Valérie Méot. Servez-vous ! Quelques infos à propos de l'attestation :

- pour chaque sortie , faire 1 attestation par adulte et se munir de sa carte d'identité,
- 1 seule attestation suffit pour un adulte avec des enfants.
- Grouper vos sorties, il est possible d'indiquer plusieurs motifs sur une même attestation.
- A chaque fois, mettre la date et l'heure.
- Pour les promenades ou une pratique sportive, ne pas faire plus de 1km.

Pour connaître la distance de 1km depuis votre domicile connectez-vous sur l'application : <https://www.unkm.fr>



Infos utiles

Solidarité - Bénévolat

Et l'école dans tout ça ?

Et du côté de MOSAIC ?

Et comment va le quartier?

Et pour vous, comment ça se passe le confinement ?

Des conseils à partager?

Un peu d'animation

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

Infos Utiles

Les essentiels :

Pour toutes questions sur le Covid-19,

Tél : 0 800 130 000

SAMU : 15

(ou 114 pour les personnes ayant des difficultés à parler ou entendre, envoyer un message.)

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Besoin d'aide pour les démarches en ligne :

Tél : 01 70 772 372

<https://www.solidarite-numerique.fr/>

Services mis en place par la Ville de Nanterre

Pour toute question, contacter le 39 92

Pour les seniors, pour toute situation nécessitant une assistance, contacter le 01 71 11 43 90.

Les centres de santé restent ouverts sur la ville.

En cas de symptômes, le patient doit contacter son médecin en première attention.

Un centre Covid 19 se trouve dans les locaux du Palais des Sports.

Des courses à domicile pour les personnes isolées,

malades ou handicapés ne pouvant faire appel à des proches ou des voisins, sont organisées par la ville de Nanterre et La Croix rouge. Appeler le 3992.

Consulter régulièrement <https://www.nanterre.fr>

Du côté de la CAF

Le Centre Social et Culturel Valérie Méot étant fermé, certains d'entre vous n'ont pu faire leur déclaration, mais rassurez-vous ! Même si vous n'avez pas pu faire votre déclaration trimestrielle de ressources par internet, **le versement des prestations auxquelles vous avez droit habituellement sera automatiquement renouvelé.**

Les aides sociales concernées sont :

- **le revenu de solidarité active (RSA) ;**
- **l'allocation aux adultes handicapés (AAH) et l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH).** De plus, les droits qui arriveraient à échéance seront automatiquement prolongés de 6 mois ;
- **les aides au logement ;**
- **l'ensemble des aides sociales versées** sous condition de ressources par les CAF.

De la même manière, les droits à la complémentaire santé solidaire et à l'aide au paiement d'une assurance complémentaire de santé dont le bénéfice expirera au cours des prochains mois seront prolongés de 3 mois.

Que faire avec mes courses ?

Voici quelques gestes simples à adopter :



- Laisser les aliments qui ne sont pas frais dehors pendant trois heures



- Enlever les emballages de tous les produits quand c'est possible



- Bien laver ses fruits et légumes



- Toujours se laver les mains après chaque manipulation

Le numéro vert d'informations sur le coronavirus :

0 800 130 000

(appel gratuit)

ou

gouvernement.fr/info-coronavirus

Du côté de la Poste

La Poste rend gratuit son service « Veiller sur mes parents » durant la crise sanitaire du Covid 19. Pour une visite une fois par semaine par le facteur, appeler le service clients « Veiller sur mes parents » au 0800 1000 011.

Du côté de Pôle Emploi

Pôle Emploi maintient l'ensemble de ses services à distance. Pour Nanterre, vous pouvez directement contacter au 3949 (préciser votre identifiant pour être orienté vers un conseiller Pôle Emploi de Nanterre), ou adresser directement un mail ape.92013@pole-emploi.fr

« Nous sommes tous ensemble responsables, responsables de nous-mêmes, et responsables les uns des autres, c'est cela la grandeur d'être homme. »

Abbé pierre

Solidarité - Bénévolat

Appel à la solidarité / Bénévolat

Et sans prendre de risque un peu de solidarité ? La Ville de Nanterre lance un appel aux « Nanterriens volontaires » désireux de s'engager bénévolement pour participer à des actions de soutien aux habitants en lien avec les associations. Si vous êtes partants, inscrivez-vous en ligne en complétant le formulaire sur le lien suivant <https://www.nanterre.fr/2872-mise-en-place-d-un-reseau-de-nanterriens-volontaires.htm> ou contacter le 39.92.

Et aux dons

L'Hôpital de Nanterre a besoin de :

- Vêtements, sous-vêtements, chaussettes adultes (H/F).
- Livres, jeux, magazines.
- Produits d'hygiène : gel douche, shampoing ...

A déposer au bout de la rue Côtes d'Auty, à droite du CASH.

La solidarité en action !

La Halte-accueil Kidibouts a donné son stock de 300 masques à la pouponnière Paul Parquet, institution accueillant des enfants malades ou en difficulté sociale jusqu'à 6 ans à Neuilly sur Seine.

Certains d'entre vous notamment mutualisent les courses pour les personnes ne pouvant se déplacer.



Appel de l'Etat

Une autre possibilité de donner un coup de main en allant sur la plateforme de l'Etat :

<https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/>

Pour choisir la mission sur laquelle vous souhaitez vous mobiliser :

- l'aide alimentaire et l'aide d'urgence ;
- La garde exceptionnelle d'enfants des personnels soignants ;
- la solidarité de proximité.

Besoin de masques pour l'Hôpital !

L'Atelier du Possible réalise actuellement des masques avec l'aide de bénévoles.

Vous savez coudre et êtes partants pour donner un coup de main ?

Contactez Perinne au : 06 33 21 37 55

Et l'Ecole dans tout ça?

Et oui depuis deux semaines maintenant, c'est l'école à la maison ! En plus du site <https://ac-versailles.toutemonannee.com>, n'hésitez pas à aller sur le site internet Lumni qui propose des soutiens de cours pour les primaires, collèges et Lycée : <https://www.lumni.fr>

De plus, avec votre numéro de carte d'emprunt de la médiathèque, vous avez accès à une mine de contenus gratuits sur le site internet des Médiathèques de Nanterre. <https://mediatheques-nanterre.fr>

Vous aurez notamment accès à des cours, par âge et par niveaux. De même les enfants pourront aussi consulter tous les quotidiens pour enfant gratuits.

Et du côté de MOSAIC ?

Gardez le contact avec le CSC V Méot !

L'équipe du Centre Social et Culturel Valérie Méot contacte régulièrement certains d'entre vous pour prendre de vos nouvelles et connaître vos éventuels besoins pour pouvoir vous soutenir.

Si certains d'entre vous sont disponibles pour participer à cette chaîne de solidarité, tenez-nous au courant par mail à asso@cspn.fr ou au 06 74 29 60 08. Et n'hésitez pas à nous appeler à ce numéro !

Et la Halte-accueil Kidibouts !

Votre enfant a entre 1 mois et 4 ans, pas facile de rester entre 4 murs toute la journée pour lui et vous ! Vous avez des questions ou tout simplement besoin d'échanger en tant que parent autour de cette situation extraordinaire ? Frédérique, directrice de la Halte-accueil Kidibouts, est à votre écoute au 06 51 49 38 00 ou par mail à frederique.carluer@cspn.fr

Accès aux droits : nos partenaires restent à votre écoute !

Nouvelles voies :

Pour une aide administrative ou juridique, vous pouvez appeler au : 01 43 33 78 68

Ou par mail :

veroniquegiraud@nouvellesvoies.org

CAF 92 :

L'espace « Mon Compte »

Un numéro en cas d'urgence :

0 810 25 92 10

0,06€/min + prix d'un appel

CIDFF 92 - Droits des

Femmes et de la Famille -

Droits des Étrangers

Une juriste vous répond par mail :

cidff92nord@gmail.com

Un numéro en cas

d'urgence : 06 23 88 80 74



Rendez-vous téléphoniques avec Nadjima pour les Bourses Solidarités Vacances (BSV) :

Gardons l'espoir, l'été sera dehors au soleil ! En ce temps de confinement, faisons preuve d'imagination et projetons-nous pour des vacances en famille cet été à la mer, à la montagne, ou à la campagne ! Pour cela, vous pouvez appeler Nadjima pour un RDV téléphonique au 06 74 29 60 08 et réserver un lieu de vacances. Pour l'organisation de votre séjour, prévoyez environ 3 RDV.

Et comment va le quartier ?

« Juste quelques nouvelles du jardin. Les narcisses sont encore timides mais les jonquilles se lâchent, elles ne respectent absolument pas les consignes de confinement! Pas plus que les tulipes qui sont toutes sorties. Heureusement les jacinthes sont toujours là pour rétablir le calme et la sérénité, grâce à elles, ce n'est pas le souk ! »

Gérald



Et pour vous, comment se passe le confinement ? Des conseils à partager ?

« Pendant cette période à la maison je fais du rangement, je trie mes papiers et parfois je retrouve des choses que j'avais oubliées. Des lettres qui me font voyager dans le temps, les dessins des enfants. Je prends aussi du temps pour cuisiner. Ça me fait plaisir ! »

Huguette

« Je vous conseille de retourner aux anciens jeux comme le Baccalauréat, le jeu des 7 familles, le Kem's, le 8 Américain et déguisement avec des thèmes du genre années 80, couleurs, pays. Amusez-vous bien et prenez soin de vous ! »

Nadia

Voici quelques conseils de base pour développer notre système immunitaire. Un rythme de vie régulier, si possible des repas à heures fixes, et un sommeil suffisant. Ne perdons pas de vue l'importance d'une alimentation équilibrée, c'est à dire principalement végétale. Des légumes, des céréales, riz, orge, millet, seigle, avoine, maïs, blé ou épeautre, des légumineuses, lentilles, pois chiches, haricots, sarrasin. Pensez aux fruits frais, riches en vitamines.

Gérald

Les matinées c'est comme d'habitude, ménage, préparation de plats, lecture, infos. L'après-midi, sieste, si on se lève tôt ! Films et séries Netflix parfois. Le soir, meilleurs dessins , jeux de société et karaoké.

Mejda

Un peu d'animation



Recette Gâteau Poisson d'Avril

Ingrédients (6 personnes)

**125g de chocolat + 125g de sucre +
75g de beurre + Barquettes de Lu à la
fraise + Smarties + 2 pots de mousse au
chocolat + 3 œufs + 3 cuillères à soupe
de Maïzéna**

Dans un saladier, mélanger le chocolat fondu avec le beurre ramolli. Ajouter les œufs, le sucre, puis 3 c.à.s. rases de maïzéna. Cuire 180°C 20 à 30 minutes. A la sortie du four, démouler le gâteau et laisser refroidir. Couper une petite part pour la queue du poisson : faire une légère entaille à l'arrière du gâteau pour pouvoir placer la pointe de la queue. Tartiner le gâteau de mousse au chocolat à l'aide d'une spatule. Décorer le gâteau avec les biscuits barquettes coupés en deux pour représenter les écailles et les Smarties.

<https://www.750g.com/gateau-poisson-au-chocolat-r201966.htm#slideshow>

Des Histoires en Musique

Découvrez des histoires racontées par Elodie Fondacci sur les plus belles musiques classiques. Pour enchanter les enfants et ceux qui le sont restés... A écouter sur radioclassique.fr

<https://www.radioclassique.fr/podcasts/serie/des-histoires-en-musique/>



Série ludo-éducative, Ma petite planète chérie

Les mystères biologiques et naturels de notre planète pour les petits et grands sur YouTube.

https://www.youtube.com/channel/UCv_THa2GSXJG0zqpvpDIg_Q/videos

Propositions diverses

<https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus>

<https://www.france.tv/okoo> : offre de France Télévision pour les 3/12 ans

<https://csconnectes.eu/mon-centre-social-a-la-maison/ressources-educatives-et-de-loisirs/>



2 ateliers en 1

Nous allons planter des lentilles, mais avant il faut décorer un pot en verre. Si vous n'avez pas de peinture du vernis à ongles fera l'affaire.

Vous pouvez prendre des lentilles, du blé, du maïs, des pépins de pommes, en fonction de ce que vous avez à votre disposition. Dans le petit pot, placez un coton humide puis ajoutez vos graines et enfin recouvrez d'un autre coton humide. Pensez à humidifier tous les jours vos cotons.

Et voilà le résultat!

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

Le tableau des émotions

A l'aide du support « Allo, je suis un virus de la famille de la grippe »
https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_7ad9668fc9a24ceba57e1da4d36dfaa.pdf .

Pour les enfants

Décris comment tu te sens quand tu entends mon nom. Tu disposes d'un tableau des émotions, tu peux demander à ta maman d'en télécharger d'autres afin d'exprimer ce que tu as dans ta tête. Tu peux les découper et les mettre dans une boîte. A chaque fois que tu ressens le besoin, tu peux prendre ces émoticônes et exprimer ce que tu ressens.



Pour les Parents

C'est un moyen d'être à l'écoute de votre enfant car cette situation est compliquée pour lui. Beaucoup d'interdits donc beaucoup de limites. Si nous adultes, on a du mal avec ce confinement alors vous imaginez pour un enfant. Ce tableau va lui permettre d'extérioriser ses sentiments et mettre des mots sur ce qu'il vit. Vous pouvez l'utiliser comme un rituel chaque jour. Toute la famille à travers ce jeu peut identifier ses émotions du moment. Un bon indicateur pour commencer la journée et vivre ensemble. Partageons ensemble.

Je suis triste		Je suis en colère		Je suis malade	
Je suis inquiet	Je suis étonné	Je suis heureux	Je suis curieux	Je suis énervée	
					

Accompagner son enfant en colère

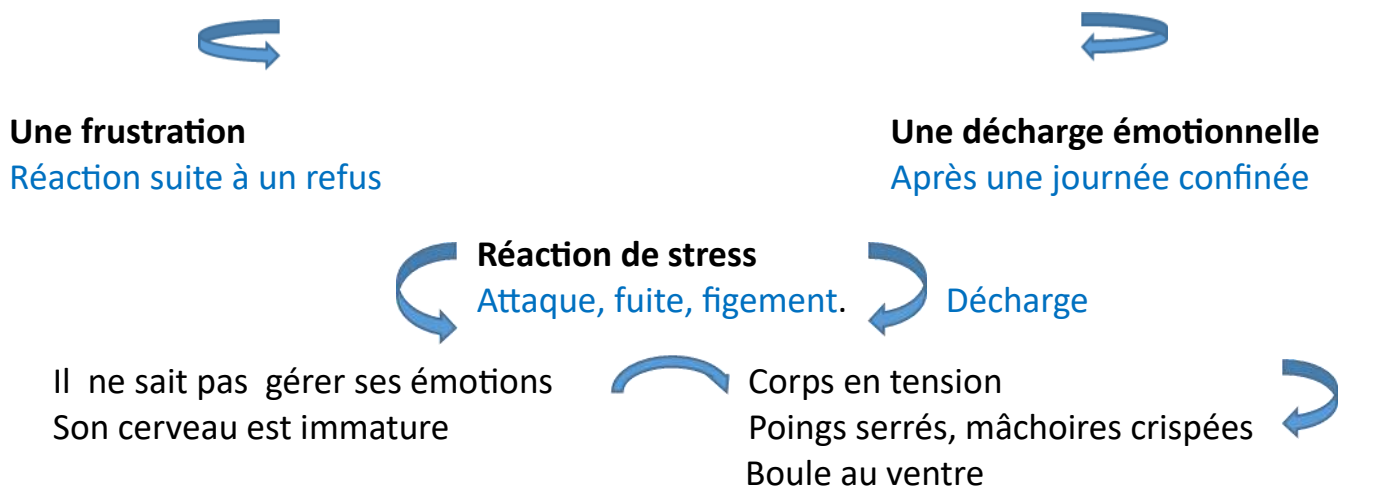
Si votre enfant crie, pleure, tape des pieds, jette des objets, mord ou se roule par terre, cela peut-être des indices annonçant une colère.

!! PRIORITE: CALMER VOTRE STRESS DE PARENT

Respirer, boire, mettre des mots sur ce que l'on ressent.....

Prendre du temps pour soi pour avoir de l'énergie pour son enfant.

Ecoute et/ou contact: pour aider l'enfant à retrouver l'équilibre et sécréter de l'ocytocine (hormone du bien-être).



La colère

Il ne peut pas se calmer seul, il a besoin d'un adulte, des bras aimants et sécurisants pour s'apaiser : câlins.

Pas de caprice
Il s'agit de l'expression de la frustration. A cause de son cerveau immature, l'enfant est incapable de garder son calme face à un refus. Il est sous le stress, en proie à ses émotions.

Montrer l'exemple
L'enfant apprend par mimétisme grâce aux neurones miroirs. Dire d'arrêter de crier en criant sera contreproductif. Lorsque vous êtes en colère, montrez lui comment agir.

Agir en préventif
Lors d'une crise, l'enfant a juste besoin de décharger, de vider la coupe dans vos bras aimants. Pour éviter les crises, il est important de remplir son réservoir affectif : jeux, massage, écoute...

En Souvenir



Vendredi 27 mars, nous avons particulièrement en mémoire Valérie Méot et ses compagnons conseillers municipaux tués le 27 mars 2002 dans la Mairie de Nanterre durant le Conseil Municipal.

Said Aboubacar, formateur des ateliers Socioculturels de 2014 à 2017 nous a quittés le jeudi 26 mars 2020. Nous lui rendrons hommage lors de notre reprise.

Et pour terminer en poésie

Confinée comme un enfant qui apprend la discipline, le mouvement ! Pandémie ? Virus ? Quel est ce nouveau temps ? Que nous enseigne-t-il à travers science et mensonge ? Le covid 19 est un virus mortel qui attaque les bronches. Quel épouvantable grippe ! Paraît que c'est des expériences qui nous ont menés à cette cadence !! Aujourd'hui confinée face à mon destin, je ne peux m'obstiner ! Entourée de mes enfants ! J'attends patiemment, je prie Dieu en secret, je médite, j'apprends à nouveau à faire face à l'épreuve doucement, je lis, j'écris. Le temps suspendu, on se rapproche des siens, on s'occupe du mieux qu'on peut... derrière ce mal un bien... Confinée tranquillement chez moi j'attends les beaux jours!

Mejda

Merci à tous ceux qui ont participé à cette gazette !
Continuez à vous exprimer pour la prochaine édition !
Nous attendons vos suggestions, conseils, articles
par mail - asso@cspn.fr
ou par téléphone - 07 81 35 56 06
L'Équipe MOSAIC