

## L'HEBDO DES PARADIS

### EDITO

« Une bonne idée que celle d'une Newsletter pour faire circuler des informations, se donner des nouvelles et surtout partager une lecture amicale et bienveillante de ces temps si particuliers où chacun doit rester à la Maison. Voici la première édition que je vous recommande de lire avec attention, pour proposer des idées, ou échanger des bons plans, des recettes, pour rester ensemble, malgré tout et faire vivre une communauté de voisinage autrement que dans nos activités de quartier que nous reprendrons quand cela sera possible. Prenez soin de vous, soyez attentifs aux autres et aux personnes les plus vulnérables qui sont isolées, ce temps est aussi le temps de la solidarité entre nous et nous allons traverser ensemble, ces moments pour d'autres à venir, plus chaleureux. » Françoise GAGNARD - Adjointe au Maire

### UNE NOUVELLE ROUTINE

Aussi bien pour les enfants que pour les adultes, programmer sa journée ou sa semaine à la maison est un moyen de préserver un rythme dynamique et d'instaurer une ambiance positive au sein du foyer. Si vous êtes parents de jeunes enfants, vous pouvez, par exemple, fabriquer une [horloge journalière](#) avec eux pour les aider à trouver leurs repères et à visualiser le déroulement de leur journée en un coup d'œil.



### ÉCOUTER LA RADIO DU MONDE ENTIER ET TRAVERSER LES ÉPOQUES



[Une map monde de radios](#) qui vous permet en un clic de choisir un pays et une époque et de vous évader le temps d'une mélodie.

Cette plateforme n'existe pas sur mobile.

### C'EST L'HEURE DU DESSIN ANIMÉ



Découvrez les films d'animation à succès du [Studio Ghibli](#) sur Netflix : Le Château dans le ciel, Mon voisin Totoro, Le voyage de Chihiro ou encore Kiki la petite sorcière.

### UN TEMPS POUR SOI

Partez à la découverte d'une nouvelle source de repos de l'esprit et du corps ! Cette semaine nous vous proposons de méditer [en solo](#) ou [avec vos enfants](#).



### L'ÉCOLE À LA MAISON

**Conseil n°1 :** Ne vous mettez aucune pression et ne culpabilisez pas. Expliquez la situation exceptionnelle à votre enfant.

**Conseil n° 2 :** Elaborez un programme avec votre enfant afin qu'il soit responsabilisé et associé à cette démarche. Prévoyez des temps d'exercices mais également des temps de loisirs. Finalement, jouer est une manière d'apprendre comme une autre.

### IDÉES RECETTES

Retrouvez [les propositions de recettes](#) de Nathalie Le Fur, diététicienne du CMS, pour une semaine équilibrée et gourmande.



## PAROLE D'HABITANT

### La journée type de la Famille B.

8h30 : Réveil matin suivi du petit-déjeuner

9h15 : Début des devoirs des enfants, préparés la veille et déposés sur le bureau pour un gain de temps (consignes rédigées à la main).

12h30 – 13h30 : Repas, quelque chose de simple comme une salade de riz.

L'après-midi est consacré aux activités manuelles : peinture, dessin, mandala, couture, création de bijoux en pâte FIMO ou encore préparation de gâteaux ou de crêpes pour le goûter.

16h30 : Goûter

17h30 : Visionnage du [programme pédagogique de France 4](#) préalablement enregistré.

19h30 : Douche

20h15 : Souper

21h : Au lit les petits.

Le mardi et le vendredi, les soirées sont rallongées car il n'y a pas école à la maison le lendemain.



## LA PEINTURE DE LA SEMAINE AVEC L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS



Martine Belmokadem fait de la peinture depuis sa retraite à un rythme variable, selon son inspiration. Au départ, rien de concret, juste une envie d'utiliser un maximum de couleurs. Elle sera exposée prochainement à la Maison de Quartier, en attendant la fin du confinement, vous pouvez explorer [sa galerie en ligne](#).

## LE SMS DE LA SEMAINE

Dans la vie il ne faut pas s'en faire. Moi je m'en fais pas. Mes petites misères seront passagères. Tout s'arrangera et on vaincra le COVID 19. Gardons le moral et ne baissons pas les bras, la planète en a vu d'autres... Courage à tous les amis de la Maison de Quartier.



Claudine, habitante des Paradis

## JEUX & ÉNIGMES

La maman de quelqu'un a 4 enfants. Leurs noms sont Nord, Ouest et Est.

Quel est le nom du quatrième enfant. A votre avis ?

Réponse : "Quel" la dernière phrase est une affirmation.

Qu'est-ce qui t'appartient mais que les gens utilisent beaucoup plus que toi ?

Réponse : Ton prénom

Découvrez chaque jour un nouveau jeu de société sur le [facebook de la Ludothèque](#) - Le manège à Jouets.

## ATELIER CRÉATIF

Un souvenir... c'est une image dans notre tête, une musique, un parfum qui revient, mais c'est aussi le petit objet que l'on retrouve, comme un trésor, au fond d'un tiroir... [Nous vous proposons de créer une boîte](#) pour rassembler vos précieux souvenirs de ce temps passé à la maison. N'hésitez pas à nous envoyer des photos de vos créations.

## SOLIDARITÉ

Les numéros utiles pour toutes questions relatives à des besoins et des aides sociales.

[CCAS de Fontenay-aux-Roses :](#)

01411312075

[Service de Solidarité territoriale 92 :](#)

Antony : 0155594400

Chatenay-Malabry : 0178166900

Châtillon : 0155480330

CIDFF : 0768414515 / cidffclmart92@free.fr

[Femmes victimes de violence 92 :](#)

0147914844