

L'HEBDO DES PARADIS



EDITO

« Le président de la République a annoncé il y a quelques jours de cela le début progressif du déconfinement. Pour autant, cette perspective réjouissante reste suspendue à l'évolution de la pandémie. Il est donc important de continuer à rester chez soi et de respecter scrupuleusement les gestes barrières. En attendant d'en savoir un peu plus sur les modalités de ce déconfinement progressif, la Maison de quartier se tient prête en imaginant des scénarii permettant de répondre aux besoins des habitants tout en les protégeant. Chaque jour, à travers nos appels et nos discussions, nous mesurons Ô combien cette période est difficile pour vous. Ce sacrifice n'est pas vain, comme l'illustre l'évolution de la courbe qui amorce une légère décrue (phase de long plateau). L'équipe de la Maison de quartier souhaite vous rappeler son soutien indéfectible. A vos côtés chaque semaine, nous espérons pouvoir prochainement vous accueillir de nouveau. »

L'équipe de la Maison de quartier.

ET TOI, ÇA VA ?

DES PODCASTS CONFINÉS

« Et toi, ça va ? » est le premier podcast Studio 56 consacré au confinement planétaire que nous sommes en train de vivre. Tous les vendredis, la journaliste Dolorès Bakèla prend le pouls du confinement en passant des coups de fil : des Outre-mer à Rio de Janeiro en passant par la France métropolitaine. Chaque épisode est dédié à un sujet que la pandémie bouleverse : la famille, les droits individuels, la violence, la solitude ou encore l'exiguïté.



La famille :

Donner la vie en pleine crise sanitaire.



La violence :

Les contrôles de police, les excès de violence.

UNE APPLI POUR LES 3-10 ANS

L'application Bayam devient gratuite avec le confinement! Retrouvez un panel d'activités pour les enfants de 3 à 10 ans : ateliers interactifs dessins animés, comptines, livres sonores, sport à la maison, vous n'avez pas fini d'en faire le tour ! Tous les jeux sont accessibles également sur [leur site](#).



COLLECTE

Le Lions Club met en place une action solidaire à destination des soignants à domicile (aides à domicile, infirmières). L'idée étant de prévoir une sur-blouse qui resterait chez l'habitant de façon à ne pas transmettre de virus d'un foyer à un autre. Pour cela, Le Lions Club collecte des chemises d'homme en coton préalablement lavées (Taille M maximum). Elles seront ensuite transformées et remises aux intéressés. Pour en savoir plus, [cliquez ici](#).



LA MINUTE RENFO

Retrouvez [le nouvel exercice](#) de renforcement musculaire imaginé par Anne Toupet, éducatrice sportive. Elle ajoute au circuit non pas un, mais deux exercices de renforcement pour faire travailler les jambes.

IDÉES RECETTES

Retrouvez [la newsletter](#) de Nathalie Le Fur, diététicienne du CMS. Cette semaine elle nous rappelle que : « bien manger » et « bouger » sont les règles de base pour se maintenir en bonne santé. Elle nous aide aussi à réguler [le grignotage](#) !





ENVIRONNEMENT



Et si cette période de confinement possédait des vertus ? Passer du temps avec les membres de sa famille, prendre le temps de discuter, de préparer de bons repas, se lancer dans une partie de jeux de société ou encore lire un bon roman. Rester à la maison nous offre l'opportunité de réaliser de nombreuses activités de loisirs. Mais dehors, pendant ce temps, que se passe-t-il ? Les hommes ont réduit leurs activités du quotidien : usage de la voiture, des transports aériens, routiers, et maritimes. Quelle est la conséquence sur l'environnement ? Du ciel bleu de Pékin, aux eaux turquoise des canaux de Venise en passant par une meilleure qualité de l'air et enfin une chute des nuisances sonores, la liste des effets positifs du confinement sur notre environnement est longue. Saviez-vous par exemple que la chute de la pollution sonore était favorable aux oiseaux ? Ces derniers faisant moins d'efforts pour communiquer, ils peuvent concentrer leur énergie à trouver le(a) partenaire idéal(e). Ainsi, vous avez dû entendre ces doux chants mélodieux lorsque vous ouvrez grandes vos fenêtres. Les scientifiques émettent l'hypothèse d'un accroissement de la natalité et la possibilité de croiser de nombreuses espèces d'oiseaux d'ici quelques semaines. Les amoureux de la nature peuvent percevoir dans cet épisode de pandémie un message nous invitant à faire évoluer notre rapport à l'environnement et à la biodiversité.

LA MDQ VOUS DONNE LA PAROLE

La Maison de Quartier des Paradis vous donne la parole : N'hésitez pas à nous envoyer vos réflexions, témoignages ou idées. Cette newsletter est la vôtre et elle se veut être un espace d'expression privilégié en cette période de confinement.



Découvrez la [galerie des Paradis](#), un espace d'exposition digitale qui vous est consacré.



Envoyez-nous vos oeuvres, témoignages ou idées à cette adresse : newslettermdq@gmail.com

DANSER SA PEINE



Elles s'appellent Sylvia, Litale, Sophia, Annie et Malika, elles sont incarcérées à Marseille dans le quartier des longues peines. Dans 4 mois elles seront sur scène et danseront devant 400 personnes. [Ce documentaire](#) réalisé par Valérie Müller nous fait vivre ce projet audacieux porté par le chorégraphe Angelin Preljocaj. Ces femmes nous montrent comment on peut parvenir à s'évader en vivant dans 10 mètres carrés, comment même en étant emprisonné on peut ressentir la vie nous traverser. Un magnifique témoignage empli de courage et d'espoir.



Retrouvez [notre sélection](#) télé et replay de la semaine.

APPRENDRE EN S'AMUSANT



Les grands écrivains Français - Portrait de Victor Hugo

L'association ASAP (Accompagnement Scolaire Aux Paradis), vous propose cette semaine de découvrir l'univers de [TiVi-5Monde](#). Retrouvez des jeux, des histoires et des activités à la fois ludiques et pédagogiques.

SOLIDARITÉ



L'association la ludothèque, le Manège aux Jouets vous propose une action solidaire : « ON PENSE A VOUS »

Cette action est destinée à nos aînés qui sont en maisons de retraite à Fontenay-aux-Roses. Vous souhaitez partager vos pensées positives, un poème, un dessin, des charades, ou tout autre message bienveillant ?



Rien de plus simple, envoyez vos mots doux :

* Sur la boîte mail de la ludothèque : ludofontenay@gmail.com

* [Sur leur facebook](#) en message privé

Les messages seront ensuite transmis aux résidents des différents établissements suivants : la Résidence Arcade, la Maison de retraite du Parc, la Résidence autonomie Marie Nodier et la Résidence autonomie Val content. A vous de jouer !