



La Gazette MOSAIC



Don de 1500 euros de Gauche Citoyenne, pour soutenir MOSAIC dans le cadre de la crise sanitaire.

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

La réouverture c'est pour bientôt !

Chers adhérents,
Nous préparons depuis plusieurs semaines la réouverture partielle de nos deux structures : le Centre social et culturel Valérie Méot et la halte-accueil Kidibouts. Nous attendons la livraison de tout le matériel nécessaire (plexiglass, masques, gel hydroalcoolique) pour

assurer la sécurité de tous : employés, bénévoles et habitants. Nous ne manquerons pas de vous tenir informés dès que possible. Comme indiqué dans le précédent numéro de notre gazette, nous ne pourrons pas proposer toutes les activités que nous menions auparavant.

Conformément aux dispositions ministérielles, la halte-accueil qui dispose de vingt places, ne pourra accueillir que dix enfants. **Le port du masque (non fourni par Mosaic) sera obligatoire pour accéder à nos deux structures.** Aucune exception ne sera possible.





Infos Utiles



Conscients que tout le monde n'avait pas accès à un ordinateur et/ou une imprimante, nous avons décidé dès les premiers jours du confinement de mettre à disposition des habitants des attestations de déplacement dérogatoires (800 par semaine). Cela a un coût pour notre association (salaire, ramettes de papier et cartouches d'encre). L'argent que nous y avons consacré est autant d'argent en moins que nous pourrions consacrer à des activités...

Voici ce que nous avons trouvé sur notre boîte aux lettres le 12 mai ! Nous condamnons fermement le comportement peu respectueux de cet/ces habitant(s) du quartier. Ceci est contraire aux valeurs que nous défendons au quotidien : partage, solidarité ...

Bonne nouvelle : à partir du 2 juin, suppression des attestations pour les déplacements supérieurs à 100 km de son domicile .

Soyez particulièrement vigilants !!

En cette période de pandémie, les escrocs ne sont pas en vacances , bien au contraire ! Si vous recevez un email ou un sms douteux, voici quelques conseils :

- N'ouvrez pas les pièces jointes
- Ne répondez pas
- Ne cliquez pas sur les liens contenus dans le message
- Supprimez l'email ou le sms
- Ne communiquez JAMAIS votre mot de passe : modifiez-le régulièrement
- Ne rappelez JAMAIS un numéro de téléphone que vous ne connaissez pas : il peut s'agir d'un numéro surtaxé
- Ne communiquez pas de données sensibles

Attention également aux faux appels aux dons !



Covid-19 : les bons gestes pour se protéger quand on va faire ses courses



Faut-il porter des gants ? Faut-il laver ses aliments ?
Voici tous les bons gestes à adopter quand vous allez et revenez en courses pour limiter les risques au maximum, avec les conseils du Dr Frédéric Grabli, médecin psychiatre.

Ne portez pas de gants

"Le virus peut se trouver sur les gants et il y a un risque de contamination si vous vous touchez le visage avec les gants", explique l'OMS.

Porter un masque

L'Académie nationale de médecine et le gouvernement recommandent désormais de porter un masque lors de ses déplacements.



Respectez les distances de sécurité

Dans les rayons, à la caisse, dans la file d'attente... La distance de sécurité préconisée est d'un mètre pour limiter au maximum le risque de contact entre les gens.



Lavez-vous les mains

Avant, pendant et après les courses ! Le covid-19 se transmet principalement par les mains lorsqu'on se touche le visage, les yeux, le nez et la bouche.

Utilisez vos propres sacs

Pour transporter vos courses utilisez vos propres cabas que vous nettoyez vous mêmes afin d'être sûrs que personne d'autre ne les aient touchés. Pensez à bien les nettoyer une fois toutes les denrées retirées.

Attention aux lunettes !

Pensez à bien les nettoyer si vous les avez touchées car elles sont en contact direct avec votre visage.





Infos Utiles

Attention aux écrans tactiles

Attention également à votre smartphone ! Si vous l'avez manipulé pendant vos courses, pensez à le désinfecter.



Laissez vos chaussures à l'extérieur

"Même si c'est plus compliqué en appartement qu'en maison, il est préférable de retirer ses chaussures hors de l'habitat et de les laisser à l'extérieur", confie le médecin.

Jetez les emballages

Pour limiter au maximum les risques, retirez vos denrées alimentaires des emballages avant de les ranger dans votre cuisine et jetez-les immédiatement.

Lavez les aliments

Autrement dit : on retire la peau des fruits et légumes si c'est possible, on les lave à l'eau et sans les désinfecter (surtout pas de javel comme on peut lire sur les réseaux sociaux). "Par analogie avec d'autres coronavirus connus, ce virus est sensible aux températures de cuisson. Ainsi, un traitement thermique à 63°C pendant 4 min permet de diviser par 10 000 la contamination d'un produit alimentaire". "S'il y a des choses qui ne vont pas au réfrigérateur c'est mieux de les mettre en quarantaine au même endroit pendant quelques jours", conseille le médecin généraliste.

Mettez vos vêtements directement à la machine

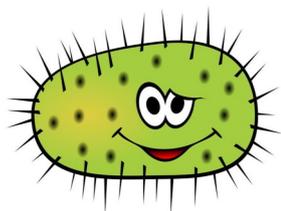
Il est déconseillé de vous servir de vos vêtements comme barrière de protection. On ne tire pas sa manche pour pousser son caddie. Si jamais c'est le cas ou que l'on a été en contact avec d'autres personnes sans respecter les distances de sécurité alors il faut les mettre à laver. "Selon Santé Canada et par analogie avec SARS-CoV et MERS-CoV, un cycle en machine de 30 mn à 60°C serait de nature à détruire ces virus", estime le Haut Conseil de la santé publique. "L'idéal étant vous-même de prendre une douche juste après être rentré", ajoute le Dr Frédéric Grabli.

Pour plus d'infos: <https://www.doctissimo.fr/famille/confinement-famille/covid-19-les-bons-gestes-pour-protection-quand-on-va-faire-ses-courses>



..... Expressions Libres

Une pause d'humour proposée par Gérald.



Être reporter pour la Gazette réserve des surprises!
 Nous avons assisté à un dialogue entre Spirula, jeune bactérie très active dans la flore intestinale, et Granit, virus de grippe saisonnière, en préretraite.



Granit - Non, mais je rêve! C'est Spirula que j'aperçois ! Oh, Spirula, tu n'as pas l'air en grande forme.

Spirula - Oh, Granit, tu ne vas pas me croire! L'humain dans lequel nous travaillons ne mange que du boeuf aux hormones soigné aux antibiotiques!

Granit - Quoi? Même en ce moment?

Spirula - Ah, je ne te dis pas la soirée qu'on a passée! C'était sauve qui peut. On aurait pu y laisser notre peau!

Granit - La cata... Je comprends mieux pourquoi tu es fatiguée... Ma petite Spirula !

Spirula - Tu nous connais, Granit, le régiment a fait tout son possible, mais dans notre job, il n'y a jamais de miracles! Tu ne seras pas surpris de la magnifique livraison qui va te tomber dessus!

Granit - Oh! Ben, je me doute! Ne sois pas inquiète! On ne t'en voudra pas!

Spirula - Plus rien ne t'étonne, toi, Granit. Depuis le temps que tu es dans le métier! Mais les petits nouveaux qui arrivent de Chine, qu'est-ce qu'ils disent?

Granit - Ah, bien, ils sont dégoûtés! Avant, dans les chauves-souris, ils travaillaient dans des conditions idéales. C'était la belle vie!

Spirula - Ils ne s'attendaient pas à ça!

Granit - Il y en a qui dépriment!

Spirula - Envoie-nous en quelques uns! Quand ils nous auront vues digérer le quotidien, ça leur remettra les idées en place!

Granit - Oui, c'est une très bonne idée!

Spirula - Là, faut que j'y retourne, les copines ont besoin de moi! Salut Granit !

Granit - À bientôt Spirula! On se tient au courant!

Réponse à la question posée sur la Gazette MOSAIC N°4 :

Allium

Origine: Asie Centrale



Cette fleur a poussé dans notre jardin. Son nom est ...

Voir la réponse sur la prochaine gazette !



Santé et bien-être



Et si la clé du bonheur était dans l'assiette ?

Si notre alimentation contribue à notre bien-être, certains aliments possèdent des nutriments qui agissent directement sur notre moral !



Le curcuma

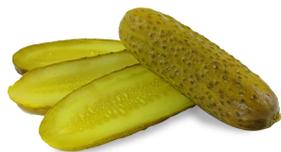
A la hauteur de sa couleur éclatante, les propriétés de cet épice jaune sont nombreuses. Elles permettent notamment de combattre les petites baisses de moral. Avec le curcuma, assaisonner son plat, c'est comme saupoudrer sa vie d'un peu de joie.

L'avocat

Riche en vitamines, antioxydants et bonnes graisses, ce fruit est un véritable booster pour l'organisme. En plus d'être idéal pour combattre l'hypertension et le cholestérol, le fruit vert est aussi bon pour la santé mentale. Il contient de la tyrosine qui agit favorablement sur notre joie de vivre. De plus, ses apports en calcium et en magnésium nous protègent du stress.



Les cornichons



Quand on réfléchit aux aliments qui rendent heureux, il ne nous vient pas à l'esprit de citer les cornichons... Et pourtant ! Une fois dans l'estomac, ils vont booster la production de sérotonine. Ensuite, cette dernière montera jusqu'à votre cerveau pour vous donner une bonne dose de bonne humeur.

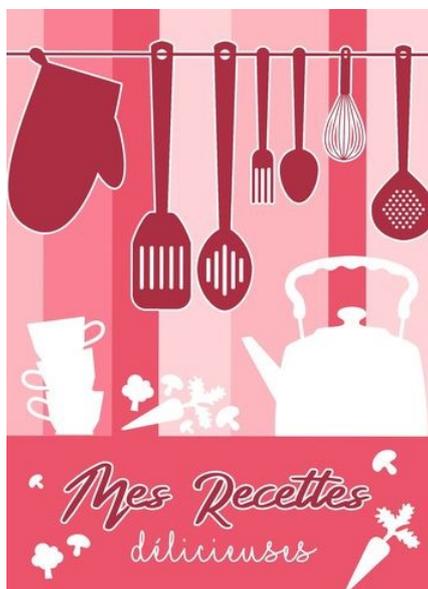
La betterave

Ce légume de belle couleur aide à éliminer les toxines emmagasinées dans notre corps. Une fois revitalisé, il pourra faire face aux jours « sans ». En salade ou en houmous, la betterave en plus d'égayer votre assiette, égayera votre journée !



Pour découvrir d'autres aliments qui rendent heureux :
<https://deavita.fr/regime-alimentaire/aliments-rendent-heureux-liste/>

..... Un peu d'animation



Créer son cahier de recettes

Une idée amusante qui stimulera votre créativité!

1 - Trouver un cahier

2 - Personnaliser la couverture :

- Imprimer des images de fruits, de légumes, d'objets.
- Couper des morceaux de tissu.
- Utiliser des stickers.

3 - Choisir un thème. Si vous choisissez de travailler sur la cuisine du monde, vous pouvez partir sur l'idée d'une recette par pays. Vous allez découvrir des nouveaux produits et des nouvelles façons de faire. Parfois il va falloir être un vrai détective pour trouver certains ingrédients !

4 - Se lancer un défi. A chaque fois qu'une recette est réalisée, elle sera rajoutée dans le cahier accompagnée d'une photo. Partagez vos photos avec votre entourage et faites lui découvrir la cuisine d'ailleurs. Proposez ce défi à votre famille et amis. Ce sera l'occasion de les inviter à manger pour déguster tous ces plats délicieux comme des chefs.

5 - Télécharger des fiches de cuisine pour customiser l'intérieur de votre cahier.

<https://www.cachemireetsoie.fr/wp-content/uploads/2009/02/fiches-recettes.pdf>

<https://p7.storage.canalblog.com/78/26/735253/86195686.pdf>

<https://viedemiettes.fr/Documents/Noel/mes-recettes.pdf>

<https://drive.google.com/file/d/0Byc0SnyIPNzAY0FLVIZORE9YZ0k/edit>

<https://www.lespetitsriens.com/wp-content/uploads/2012/08/FichesRecettes.pdf>

<http://www.deelina.fr/fiche-recette-cuisine.html>

<https://www.lespetitsriens.com/2012/08/diy-fiches-de-cuisine/>

6 - Trouver des idées de recettes du monde :

<http://www.delices-du-monde.fr/cuisine-du-monde.html>

Idées de parcours moteurs pour les enfants à la maison

<https://www.youtube.com/watch?v=srE1cuGTBN8>

<https://www.youtube.com/watch?v=vKpNJYQjtQ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=srE1cuGTBN8>

<https://www.youtube.com/watch?v=drVq12Ne1bo>



Des histoires à écouter et à regarder en famille



Non pas dodo! de Stéphanie Blake - <https://vimeo.com/399883529>

Petit Ours Brun à la ferme - <https://www.youtube.com/watch?v=KEFPykFgFeM>

C'est moi le plus beau de Mario Ramos - <https://vimeo.com/400907428>

Ma Culotte de Alan Mets - <https://vimeo.com/400348985>

Conseils :

- ◆ Faire écouter l'histoire à votre enfant sans lui montrer les images, en lui demandant de fermer les yeux et d'être attentif à ce qui est raconté.
- ◆ Une fois l'histoire terminée, demander à votre enfant ce qu'il a compris / ce qu'il a retenu de l'histoire entendue.
- ◆ Proposer à votre enfant de regarder la vidéo une ou plusieurs fois.
- ◆ Invitez votre enfant à dessiner son personnage ou son passage préféré.
- ◆ Proposez lui de vous raconter une des premières histoires.
- ◆ Encouragez-le à tenir un carnet dans lequel il pourra dessiner et garder une trace des histoires qui auront été vues (dessin de la première de couverture, dessin des personnages, des passages préférés...).

Pour plus de conseils:

http://www.pedagogie92.ac-versailles.fr/IMG/pdf/lettre_parents_n7.pdf



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

Groupe de discussion sur la parentalité par WhatsApp

Un groupe WhatsApp a été créé avec des familles de l'Association MOSAIC, pour échanger ensemble sur les questions de la parentalité. Cette initiative a permis de maintenir le lien avec les parents, malgré le confinement.

Dans un premier temps, nous avons appelé les familles pour identifier les besoins, les problématiques de chacune. Avec la fermeture de la Halte Accueil Kidibouts et du Centre Social et Culturel Valérie Méot, il était essentiel de créer un nouvel espace de parole pour échanger avec les familles, basé sur le respect et la confidentialité.

La première discussion était centrée sur l'écoute et le conseil. Au fil des WhatsApp, nous avons développé des thématiques, soit proposées par les familles, soit à partir de nos constats.

Ce rendez-vous a donc eu lieu tous les mardis de 14h à 15h30, un temps de parole où chacun a pu être écouté, entendu, beaucoup de partage, de rires. C'est une belle expérience que nous partageons aujourd'hui. Merci aux familles qui pendant le confinement ont été présentes et qui nous ont partagé leur quotidien, leurs idées, parfois leurs difficultés mais toujours dans la bonne humeur.



« La création de ce groupe a été une initiative enrichissante dans le rôle de parent qu'est le nôtre. Il nous permet d'échanger avec des mamans qui vivent les mêmes expériences, les mêmes difficultés mais aussi le même désir de toujours mieux faire avec leurs enfants. Il apporte des idées, du soutien et parfois des solutions à certaines de nos complications. Les conseils de Frédérique et Lorena apportent bien entendu un réel plus dans cet échange. »

Ines

Personnages colorés créés par Maïssane et Ali ! Des abeilles, un papillon la nature à la maison.

Roumaissa et Mouwahid en activité: motricité fine et construction d'une cabane. Ils ont planté des graines depuis le confinement et les arrosent tous les jours.



« Le groupe WhatsApp parentalité est tombé à pic et m'a énormément apporté. Durant la période de confinement nous avons pu échanger sur plusieurs thèmes (activités, acquisition à la propreté, écoute...). C'est rassurant de voir que nous avons toutes, en tant que mamans les mêmes problématiques, questionnements. C'est agréable de pouvoir profiter de cet accompagnement. »

Sabouhata



Aliyah et Ismail ont planté des pépins de pomme ! La plante a bien poussé. C'est magique!!!

« Je trouve le groupe parentalité super ! On peut échanger avec d'autres mamans, on voit bien qu'on est tous un peu dans le même cas avec les enfants et c'est rassurant de ne pas se sentir seul, vous nous donnez aussi des bons conseils pour nos enfants. »

Myriam



..... L'objet de mes souvenirs

L'objet de mes souvenirs est une plante que ma cousine m'a offerte pour mes 13 ans. Ses feuilles, à la fois belles et étranges, offraient des dégradés d'orange clair et foncé, et même très foncé. Elle était placée devant la porte d'entrée. C'était la première chose que l'on voyait en arrivant. On ne voyait qu'elle. « Personne ne touche à ma plante, fais attention à ma plante », j'étais très protectrice avec elle. Je l'arrosais trois fois par semaine et changeais la terre une fois par mois. Elle pousse dans le sud de l'Algérie, son nom en arabe est *el Katifa*. Cela me rappelle le jardin de ma famille. C'est le lieu de l'eau, du rêve et de la terre. Avec mes frères et sœurs nous y apprenions à planter pêches, citrons, oranges, persil, menthe, salades, tomates, fèves, carottes, oignons, ail ... Une fois, j'ai creusé un énorme trou, au fond duquel j'ai étalé une bâche, que j'ai remplie d'eau. J'ai disposé des cailloux tout autour, comme on le fait pour caler les plantes. C'était en réalité un piège pour prendre ceux qui se laissaient avoir par les apparences. Nous éclatons de rire à chaque fois qu'une personne tombait dans le trou et finissait trempée. Nous organisons aussi des batailles de boulettes de terre qui dégoulaient sur nos faces et nos vêtements. Il y avait des chaises et une grande table sur laquelle nous mangions. Ma mère et mes tantes faisaient des allers-retours dans la cuisine. Avec mes cousins, nous voulions toujours savoir combien d'oiseaux venaient visiter le jardin. Nous étalions du marc de café sur notre visage, et, déguisés en épouvantail, laissions entrer en nous le paysage pour observer les oiseaux. Il y en avait trop, je n'arrivais pas à les compter. Il faut aussi parfois s'en méfier. Quand je retourne là-bas, je récupère de petites pierres dans un sac que je jette sur les oiseaux pour les dissuader de s'en prendre à notre potager. Les pigeons ne comprennent jamais d'où viennent les coups. Surpris, ils décollent leurs ventres goulus du sol et s'envolent dans de lourds battements d'ailes. Cela fait toujours beaucoup rire mes amis. Un jour, en revenant de vacances, la plante a commencé à dépérir. Elle qui attirait tous les regards, à côté de laquelle je m'asseyais pour prendre mon café, et qui amenait de la lumière, dans le foyer s'est éteinte. J'ai semé chez ma fille l'amour de cette nature et la luxuriance de mes souvenirs. Aujourd'hui, c'est elle qui revient du jardin de mon enfance salie de boue de la tête aux pieds.



Nacera

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**

Mixité - Ouverture - Solidarité - Action - Innovation - Culture