



# La Gazette MOSAIC

## *Vive les vacances !*

Ca y est les vacances ont commencé ! Ouf, moins de devoirs pour les enfants ! Repos et partage en famille ! Dans cette deuxième gazette, nous vous proposons des idées d'animations, des conseils pour les parents et des informations sur les services mis en place dans cette période hors norme.

La semaine dernière, 400 attestations de déplacement dérogatoires ont été prises devant le Centre Social et Culturel Valérie Méot. Elles sont toujours en libre accès. Vous trouverez soit le modèle classique soit un autre avec des images.

Vous pouvez désormais télécharger l'attestation sur internet.

[https://  
media.interieur.gouv.fr/  
deplacement-covid-19/](https://media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19/)



Quelques photos des fleurs plantées avant l'été par Loréna et certains d'entre vous lors des ateliers jardinage du samedi matin.

### ***Infos utiles***

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

***Santé et bien-être***

***Un peu d'animation***

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

***Expressions libres***

### *Les essentiels rappel:*

#### **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/>

**Ville de Nanterre,** contacter le 39 92

**Besoins particuliers pour les seniors,** tél : 01 71 11 43 90

**Pôle emploi :** contacter le 3949 ou par mail :

[ape.92013@pole-emploi.fr](mailto:ape.92013@pole-emploi.fr)

### *Du côté de MOSAIC*

Vous avez une urgence administrative, contactez Nadjima au 06 74 29 60 08 qui vous orientera vers un écrivain public de Mosaic pour un RDV téléphonique.

Bourses solidarités vacances, appelez Nadjima pour un RDV téléphonique au 06 74 29 60 08 et réserver un lieu de vacances.

Pour toute question ou simplement donner de vos nouvelles, vous pouvez joindre :

- le CSC V Méot par mail à [asso@cspn.fr](mailto:asso@cspn.fr) ou par tél au 06 74 29 60 08 ;
- la Halte-accueil Kidibouts, par mail à [frederique.carluer@cspn.fr](mailto:frederique.carluer@cspn.fr) ou par tél au 06 51 49 38 00.

### **Infos Utiles**

#### **Nouvelles voies :**

Pour une aide administrative ou juridique, vous pouvez appeler au 01 43 33 78 68 ou par mail : [veroniquegiraud@nouvellesvoies.org](mailto:veroniquegiraud@nouvellesvoies.org)

#### **CIDFF 92 - Droits des Femmes et de la Famille - Droits des Étrangers :**

Posez vos questions par mail à [cidff92nord@gmail.com](mailto:cidff92nord@gmail.com).

Un numéro en cas d'urgence : 06 23 88 80 74

#### **CAF 92 :**

L'espace « Mon Compte »

Un numéro en cas

d'urgence :

0 810 25 92 10 0,06€/min + prix d'un appel local

**ZY'VA** est ouvert les mardis et jeudis de 10h à 13h et de 14h à 16h. Permanences sans contact pour remises de documents administratifs et pédagogiques et collectes de produits de première nécessité qui sont ensuite distribués aux personnes en ayant besoin.

#### **ADIE**

Vous êtes travailleurs indépendants du quartier et vous avez des questions sur les aides de l'état ou des problèmes administratifs liés à votre activité professionnelle, vous pouvez contacter Mathieu / Conseiller Adie au 06 15 07 01 07 ou [mdelvenne@adie.org](mailto:mdelvenne@adie.org)

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

Alors quelques astuces pour occuper vos enfants pendant les vacances. Vous pouvez vous amuser à prendre une éponge magique et frotter les murs de votre maison, c'est un exercice agréable et utile. Proposez à vos enfants de faire de la pâtisserie et de la cuisine. Ils adorent ça! Vous pouvez aussi faire des exercices d'étirements que vous retrouverez sur YouTube et que vous pourrez mettre sur la TV. Cela permettra aux enfants et vous aussi de faire du sport à la maison. Les jeux de société sont agréables pour les familles. Cela vous permet de reconnaître les mauvais joueurs :). Vous pouvez vous amuser avec vos enfants en jouant à cache cache à la maison.

**Fatiha**

Depuis le confinement je m'occupe, je fais du rangement, je sors le chien le matin, je cuisine, je fais des gâteaux. Sinon je revois des séries mexicaines, j'appelle la famille et des amis pour prendre des nouvelles et je garde toujours le sourire !

**Kheira**

Nous profitons pour bien dormir et prendre un bon petit déjeuner. Les enfants se reposent et font leurs devoirs, jouent des jeux et font des dessins. Nous profitons du soleil, je vois MOSAIC de ma fenêtre ! Nous aimons faire des gâteaux et des crêpes. En famille nous prenons du temps pour parler ensemble, regarder des films. Les enfants se lisent des histoires avant dormir.

**Safia**

La terre sort de l'hiver, les abeilles se réveillent, le printemps est là. La ruche se remet au travail après l'hibernation. Alors que les jeunes ouvrières s'activent à polliniser les vergers en fleurs, des abeilles plus âgées et expérimentées sont chargées de l'hygiène de la ruche, de sa santé. Pour remplir cette mission, elles récoltent une gomme résineuse dont leurs amis les arbres enduisent les bourgeons afin de protéger leurs jeunes pousses des attaques microbiennes. Les anciens Grecs connaissaient les vertus de cette gomme qu'ils ont nommée propolis car les abeilles en placent une grande quantité à l'entrée de la ruche. Sachez qu'elles l'utilisent partout dans la ruche. Avec ce mastic aux puissantes propriétés antiseptiques, elles réparent les rayons à miel, les alvéoles du couvain, et toute autre chose qui en aurait besoin. Les humains savent depuis l'antiquité que la propolis est dotée de précieuses propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires et cicatrisantes. La biologie a ajouté les propriétés antioxydantes (c'est une protectrice cellulaire), et de puissantes propriétés anesthésiantes.

**Gérald**

**Santé et bien-être**

**La répartition idéale des repas**

**Au petit déjeuner et au goûter je mange :**

1 fruit + 1 laitage + 30 à 40g de féculent  
(1/8<sup>ème</sup> de baguette par exemple)

**A midi et au diner je mange :**

80 à 120g de viande /poisson ou 2 œufs +  
100 à 150g de féculents cuits  
(5/6 cuillères à soupe) + légumes à volonté

**Le goûter type idéal**

**En version salée :**

30 g de pain ;  
1 portion de fromage de 30g ;  
1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés ;  
de l'eau.

**En version sucrée :**

1 paquet de 3 petits beurres ;  
1 fruit ou compote sans sucres ajoutés ;  
1 yaourt ;  
de l'eau.

**Plus d'idées et d'informations sur : <https://www.mangerbouger.fr/>**

Extrait du dépliant proposé par les étudiants en soins infirmiers de 2<sup>ème</sup> année de l'I.F.S.I de Nanterre . En collaboration avec le Service Prévention Santé de la Mairie de Nanterre et le Centre Social et Culturel Valérie Méot .



**LES 7 ANTI OXYDANTS  
ANTI VIRUS  
RICHE EN VITAMINE C  
PART 1**

|   |                 |                   |   |
|---|-----------------|-------------------|---|
| <br><b>L'ORANGE</b>                  | FRUIT<br>GÉLULE | POUDRE<br>JUS     | 100g apportent entre 50% et 60% des besoins du corps en Vitamine C  |
| <br><b>LE CITRON &amp; LE CEDRAT</b> | FRUIT<br>JUS    | GÉLULE<br>POUDRE  | 100g apportent entre 50% et 60% des besoins du corps en Vitamine C  |
| <br><b>LE KIWI</b>                   | FRUIT           | JUS               | 100g apportent jusqu'à 100% des besoins du corps en Vitamine C      |
| <br><b>LE LAIT DE CHAMELLE</b>       | FRAIS<br>POUDRE | CONGELÉ<br>GÉLULE | 100ml apportent entre 70% et 80% des besoins du corps en Vitamine C |

WWW.MEDICINE-PROPHETIQUE.COM    



**LES 7 ANTI OXYDANTS  
ANTI VIRUS  
RICHE EN VITAMINE C  
PART 2**

|  |                   |                            |  |
|--|-------------------|----------------------------|--|
| <br><b>LE POIVRON ROUGE</b>      | LÉGUME<br>CUISSON | GÉLULE<br>JUS              | 100g apportent jusqu'à 100% des besoins du corps en Vitamine C |
| <br><b>LA FAMILLE DU BROCOLI</b> | LÉGUME<br>JUS     | GÉLULE<br>SOUPE<br>CUISSON | 100g apportent jusqu'à 100% des besoins du corps en Vitamine C |
| <br><b>LE CASSIS</b>             | FRUIT<br>JUS      | TISANE<br>GÉLULE           | 100g apportent jusqu'à 100% des besoins du corps en Vitamine C |

Ces 7 aliments anti-oxydant\* sont riche en vitamine C. Ils aident à lutter contre les virus, notamment le Coronavirus qui détruit les cellules, surtout les cellules des poumons.

\*anti-oxydant : Qui protège les cellules tout comme la Vitamine C

WWW.MEDICINE-PROPHETIQUE.COM    

## Yoga pour enfant, quels bienfaits ?

### Au niveau du corps, le yoga :

- Détend
- Étire les muscles et tonifie
- Assouplit les articulations
- Améliore la fonction cardiaque
- Soulage les troubles respiratoires
- Renforce et étire la colonne vertébrale
- Améliore les troubles digestifs
- Diminue la fatigue
- Soulage de nombreuses douleurs dites « contemporaines ».



### Au niveau mental, le yoga :

- Détend l'esprit, calme les pensées
- Travaille sur la confiance en soi
- Diminue le stress
- Introduit en douceur la méditation dans la vie de l'enfant
- C'est une méthode de développement personnel !

Pour faire une séance yoga parent/enfant par vidéo, suivre ce lien :  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL-oMWcAf9lLnXJ4DS7rZjXR08RHbvVPRg>

### Comment fabriquer facilement son propre masque?

#### Matériel nécessaire :

Une feuille de papier essuie-tout ou serviette en papier +  
 Des élastiques + Une agrafeuse

Avant de commencer, lavez-vous minutieusement les mains et désinfectez-les avec du gel hydroalcoolique. Dépliez ensuite complètement la serviette en papier ou feuille de papier essuie-tout, et pliez-là en accordéon. Enfin, mettez à chaque extrémité un élastique, puis agrafez-les. [https://www.youtube.com/watch?v=7Lg0jnJ3hEo&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=7Lg0jnJ3hEo&feature=emb_title)

## Un peu d'animation

### Une journée type de vacances à la maison



**9h** - C'est une belle journée qui commence ! Un petit-déjeuner équilibré te donnera plein d'énergie.



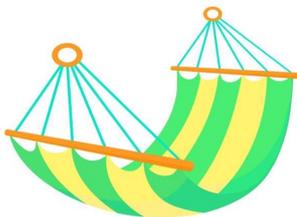
**10h** - Il est temps de ranger ta chambre tout en écoutant tes chansons préférées. Tu peux chanter et t'exprimer!



**11h** - Et si on faisait un peu d'exercice en famille ? Faire du yoga c'est parfait pour bien démarrer la journée. Dans certaines positions tu vas imiter des animaux. Ça va être amusant !



**12h** - L'heure du déjeuner s'approche ! Préparons le repas ensemble. Tes parents te confieront des petites tâches faciles à faire. Si tout le monde participe ça devient un jeu.



**14h** - Après le repas le calme s'installe. Tu peux prendre un livre et t'allonger sur ton transat ou hamac improvisé au bord de la fenêtre. <https://fr.m.wikihow.com/fabriquer-un-hamac>



**15h** - Maintenant nous allons danser ! Sur YouTube tu peux trouver des vidéos « Just Dance ». Voici la danse du film « La Reine des Neiges 2 » : <https://www.youtube.com/watch?v=o6itxPa2-gs>



**16h** - Et le goûter? Ca te dit de faire un gâteau lapin pour Pâques ?  
<http://www.amandinecooking.com/gateau-lapin-pour-paques.html>



**17h30** - J'ai une nouvelle idée pour toi !  
 Construisons une cabane ensemble. Tu pourras la décorer à ton goût !  
<https://fr.m.wikihow.com/faire-une-cabane>



**18h30** - Bientôt sera l'heure de dîner. Ha oui ! Le temps passe vite. Et autant d'activités à faire. Mais avant le repas, la douche. C'est un moment de plaisir et de détente. Ca sent bon le savon !



**20h** - On s'approche de la fenêtre pour applaudir le personnel soignant ! C'est un moment de convivialité et de partage entre voisins qui restera dans nos souvenirs.



**20h30** - Surprise ! Avant d'aller te coucher tu dois trouver des œufs en chocolat cachés dans ta chambre. On te donnera des pistes pour les trouver. Demain tu pourras les déguster.



**21h** - Tu vis un moment unique. Avant de te coucher, écris dans ton journal tes impressions de la journée, tes rêves, laisse la place à l'imaginaire. Tu pourras même dessiner. Bonne nuit !



### Recette du Pâté de Pâques

#### *Ingrédients (8 personnes)*

**1 pâte feuilletée, 1 pâte brisée,  
500 gr de bœuf hâché, 500 gr de veau  
ou agneau hâché (au choix)  
12 œufs, 1 oignon, un peu de beurre,  
sel et poivre**

Faire dorer l'oignon émincé avec un peu de beurre. Rajouter les 2 viandes ; bien mélanger ; faire cuire l'ensemble, saler et poivrer. Faire durcir 11 œufs et les faire refroidir ; les écaler. Etendre la pâte brisée dans un moule à tarte (diam 22 cm). Y déposer le mélange de viandes cuites. Recouvrir avec les œufs durs coupés en deux, la face du jaune contre la viande. Recouvrir le tout avec la pâte feuilletée, et attacher les deux pâtes ensemble tout autour. Tracer des croisillons sur la pâte du dessus avec les pointes d'une fourchette. Puis dorer avec le jaune du dernier œuf. Pour cela utiliser le dos d'une cuillère ou un pinceau. Cuire au four 40 minutes à 180 degrés. Servir tiède avec une salade verte.

### Tarte aux pruneaux

#### *Ingrédients (6 personnes)*

**1 pâte brisée, 500grammes de pruneaux  
dénoyautés, 125 gr de sucre,  
1 jaune d'œuf.**



Etaler la pâte brisée dans un plat à tarte. Couper les bords qui dépassent et les mettre de côté pour la décoration finale. Préchauffer le four à 180°. Faire cuire les pruneaux dans une casserole d'eau pendant 15mn environ. Les égoutter puis les mélanger avec le sucre. Recouvrir la pâte brisée avec les pruneaux. Faire des bandelettes avec le reste de pâte et les mettre sur les pruneaux. Les dorez avec le jaune d'œuf. Mettre au four pendant 25 mn à 180°. Saupoudrer à mi-cuisson avec un peu de sucre en poudre. Servir tiède.

#### **Repas traditionnel poitevin pour Pâques**

## Fêtez le printemps chez vous

Pour fêter le printemps, je vous propose de fabriquer des fleurs avec des boîtes d'œufs : il existe plusieurs possibilités, voici des photos avec deux exemples différents de fleurs pour vous aider à trouver l'inspiration.

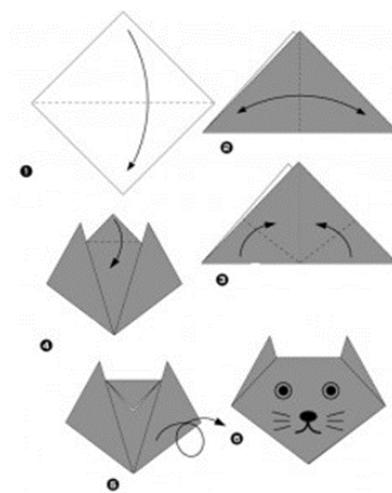


Une fois que les formes de fleurs sont coupées, vous pouvez les peindre avec votre enfant et construire un joli tableau avec.

## Une tête de chat en origami

Voici comment faire une petite tête de chat en papier :

- Prendre une feuille carrée puis la plier en deux suivant une diagonale.
- Plier à nouveau en deux suivant les pointillés puis déplier.
- Plier les angles du bas vers le haut.
- Rabattre l'angle du haut vers le bas comme indiqué.
- Retourner l'origami.
- Votre tête de chat en origami est déjà finie !



Des propositions d'animations diverses pour les Enfants en Ecole Maternelle  
[http://www.pedagogie92.ac-versailles.fr/IMG/pdf/lettre\\_parents\\_n7.pdf](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**



Viens te laver les mains avec ...

HUGO, l'Escargot



et ses copains

CLEMENT  
Le Serpent



LEON  
Le Hérisson



HUBERT  
Le Pivert



BERTRAND  
l'Eléphant



JOJO et FREDO  
les crabes  
jumeaux



NICOLAS  
Le Koala



Mai 2008 M&J Mai 2011 - Réalisé par : Anjo C. - Charbonneau B. - Florance M-C. - Mariani C. - Pôle Santé Publique Hygiène - N. Négrin

**Des expériences à faire à la maison**

L'expérience des microbes grâce aux paillettes

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

L'expérience avec du poivre, de l'eau et du liquide de vaisselle

<https://www.cabaneaidees.com/une-experience-scientifique-le-poivre-qui-senfuit/>

## Comment faire son planning d'activités ?

**astuce parents** ma journée  les étiquettes à découper

**AUJOURD'HUI NOUS SOMMES LE...** **LA MÉTÉO**

**MATIN**

**MIDI**

**APRÈS-MIDI**

**SOIR**

 **Lave-toi très régulièrement les mains.**

 **Tousse ou éternue dans ton coude.**

 **Utilise un mouchoir à usage unique et jette-le.**



Téléchargez d'autres fiches astuces sur [www.grandiravecnathan.com](http://www.grandiravecnathan.com)

|          |          |          |     |    |    |    |    |
|----------|----------|----------|-----|----|----|----|----|
| lundi    | mardi    | mercredi |     |    |    |    |    |
| jeudi    | vendredi | samedi   |     |    |    |    |    |
| dimanche | mars     | avril    | mai |    |    |    |    |
| 1        | 2        | 3        | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9        | 10       | 11       | 12  | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17       | 18       | 19       | 20  | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25       | 26       | 27       | 28  | 29 | 30 | 31 |    |







|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| SE LAVER               | PUZZLE                 | DESSIN/PEINTURE          | SIESTE  |
| ÉCOLE À LA MAISON    | JEU DE SOCIÉTÉ         | DESSIN/PEINTURE          |  |
| ÉCOLE À LA MAISON    | ACTIVITÉS MANUELLES    | RÉCRÉ                    |  |
| RANGER SA CHAMBRE  | ACTIVITÉS MANUELLES  | RÉCRÉ                  |  |
| METTRE LA TABLE    | TEMPS CALME          | DESSIN ANIMÉ           |  |
| METTRE LA TABLE    | TEMPS CALME          | DESSIN ANIMÉ           |  |
| CUISINER             | LIRE                 | ÉCOUTER UNE HISTOIRE   | GYM   |
| CUISINER             | LIRE                 | ÉCOUTER DE LA MUSIQUE  | GYM   |

[http://www.grandiravecnathan.com/images/dossiers/confinement/FICHE\\_ma\\_journee3.pdf](http://www.grandiravecnathan.com/images/dossiers/confinement/FICHE_ma_journee3.pdf)



Tu es ma priorité

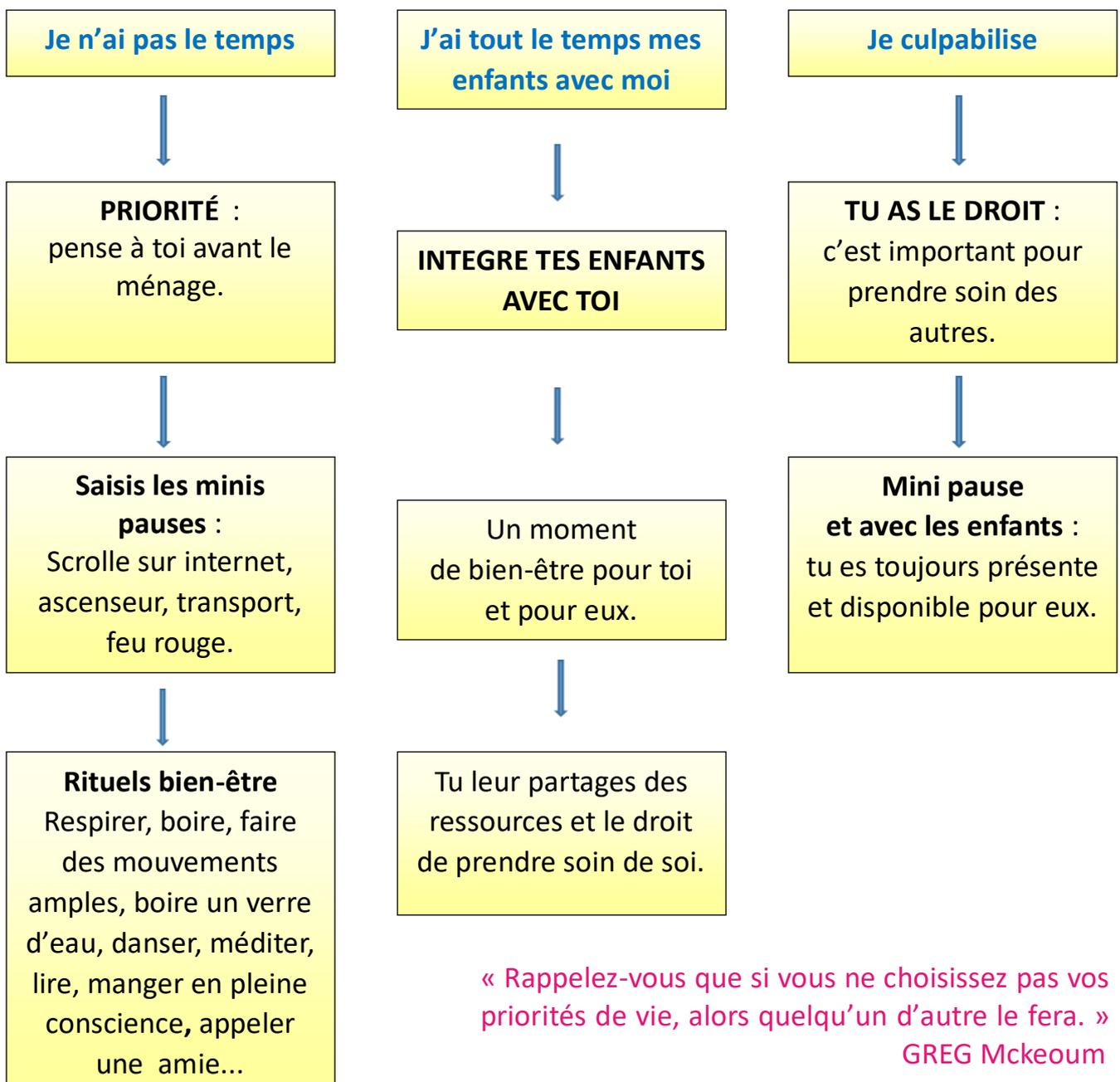
### Prendre soin de soi avec ses enfants

Jour après jour, tu « arroses » ton enfant tel une belle petite plante, en répondant à ses besoins, en écoutant et en accompagnant ses émotions, en jouant avec lui. Tu gères aussi le quotidien familial, peut-être ton travail, les nuits hachées.

**Est-ce que tu penses à remplir ton arrosoir pour te donner de l'énergie et en donner aux membres de ta famille ?**

Tu comprends bien que si ton réservoir est vide, tu ne pourras pas prendre soin des autres. Il est donc important de prendre, **en priorité** soin de toi pour prendre soin des autres. **C'est le plus beau cadeau que tu puisses faire à ta famille. Un petit acte égoïste qui sera d'une grande générosité pour les enfants.**

### COMMENT PRENDRE SOIN DE MOI



« Rappelez-vous que si vous ne choisissez pas vos priorités de vie, alors quelqu'un d'autre le fera. »  
GREG Mckeoum

**Expressions libres****Questionnaire de Proust avec la participation d'Aziz**

1. Le principal trait de mon caractère  
Je suis quelqu'un de respectueux.

2. La qualité que je préfère chez une personne  
J'aime les personnes respectueuses, ponctuelles et sérieuses.

3. Mon principal défaut  
Je suis quelqu'un de stressé, je n'ai pas étudié et je suis discriminé.

4. Ce que je voudrais être  
Je veux être un homme de confiance, je veux étudier, travailler,  
pour prendre soin de ma famille.

5. Mes héros  
Moi-même et ma maman, parce que c'est elle qui m'a mis au monde  
et qu'elle m'a appris beaucoup de chose et encore plus.

6. Ce que je déteste par dessus tout  
Je déteste l'égoïsme, la discrimination, je n'aime pas la mauvaise parole,  
les gens méchants.

7. Le don de la nature que je voudrais avoir  
Le don d'aider les pauvres, de sauver les gens qui ont des problèmes.

8. Etat présent de mon esprit  
Je me sens triste car je suis à la maison, les choses n'avancent pas comme je le voudrais,  
et encore plus important, je suis toujours sans papiers.

9. Mon rêve de bonheur  
D'abord de faire quelque chose de très important pour l'État français, faire un don pour la  
France à n'importe quelle personne. Faire un don en France avec mon énergie.

10. La première chose que je ferai en sortant du confinement  
Faire une vidéo en parlant des bonnes choses qu'a faites le gouvernement pour vaincre  
cette maladie. Et deuxièmement recommencer le sport comme avant.

## L'objet de mes souvenirs

L'objet de mes souvenirs est une guirlande de papayes en bois que je fais pendre dans ma bibliothèque. J'ai acheté cet objet dans un marché d'artisans au Brésil alors que je rendais visite à ma grand-mère. Sur le stand, il y avait une multitude de fruits en bois qui prenaient la forme de panier, de plats, de couverts, etc. J'ai choisi cette guirlande parce qu'elle représentait justement des papayes. La papaye est un fruit qui m'a toujours fasciné. C'est tout d'abord le jaune-vert de l'écorce qui la recouvre. Puis, une fois qu'on l'ouvre en deux, sa chair rouge-orangée, saturée de soleil et de sucre. Au centre une colonie de billes noires et molles fait reluire sa pulpe. Face à ce festin, c'est surtout le

souvenir de ma grand-mère et de ses yeux qui s'embrasent. Chaque matin, du plus loin que je m'en souviens, le rituel de son petit déjeuner commence toujours avec une moitié de papaye. C'est un peu manger le soleil. Et elle mange les graines avec, car c'est bon pour la santé. C'est aussi une énigme linguistique. En portugais, papaye se dit *mamão*. La sonorité de *mamão* est proche de celle de *mamãe*, qui signifie « maman », alors que le terme français « papaye » se rapproche de *papai*, qui signifie « papa ». Du père ou de la mère, peu m'importent ses origines, ce qui compte c'est cet instant où le fruit irradie les yeux de celui qui s'apprête à le manger. Plusieurs fois,



j'ai essayé de retrouver sa saveur, mais le fruit que l'on trouve en France me paraît bien pâle en comparaison et a un goût de savonnette. Je crois que cette saveur ne pousse qu'à l'heure du petit déjeuner dans la cuisine de ma grand-mère.

**Théo**

Merci à tous ceux qui ont participé à cette gazette ! Continuez à vous exprimer pour la prochaine édition ! Participez au questionnaire de Proust, 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](mailto:asso@cspn.fr) ou par téléphone - 07 81 35 56 06.

**L'Équipe MOSAIC**