



La Gazette MOSAIC

C'est la rentrée !

Nous entamons notre sixième semaine de confinement. Gardons courage ! Nous continuons à maintenir le contact avec cette 3ème gazette. N'hésitez pas à nous transmettre vos idées et vos messages par mail, téléphone ou tout simplement en les déposant dans la boîte aux lettres du Centre Social et Culturel Valérie Méot. Les attestations de déplacement dérogatoires sont toujours à votre disposition devant le CSC V Méot. Elles sont réalimentées tous les deux jours. **Par souci de solidarité, merci de ne prendre que le strict nécessaire pour qu'il y en ait pour tous.** En ce temps de rentrée, nous vous proposons de commencer par une fable pour petits et grands !

L'Equipe de Mosaic

La Cigale et la fourmi

La Cigale, ayant chanté
Tout l'été,
Se trouva fort dépourvue
Quand la bise fut venue :
Pas un seul petit morceau
De mouche ou de vermisseau.
Elle alla crier famine
Chez la Fourmi sa voisine,
La priant de lui prêter
Quelque grain pour subsister
Jusqu'à la saison nouvelle.
« Je vous paierai,
lui dit-elle,
Avant l'Oût, foi d'animal,
Intérêt et principal. »
La Fourmi n'est pas prêteuse :
C'est là son moindre défaut.
Que faisiez-vous au temps chaud ?
Dit-elle à cette emprunteuse.
– Nuit et jour à tout venant
Je chantais, ne vous déplaie.
– Vous chantiez ? J'en suis fort aise.
Eh bien! dansez maintenant.

Jean de La Fontaine

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



L'objet de mes souvenirs

Photo de Faouzia

Infos Utiles / Rappel

Les essentiels / rappel :

Pour toutes questions sur le Covid-19,

Tél : 0 800 130 000

SAMU : 15

(ou 114 - envoyer un message pour les personnes malentendantes ou subissant des violences.)

<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

La Poste, place des

Muguets, est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h.

Infos Mosaic

Pour une urgence administrative, contactez le 06 74 29 60 08.

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

Pour toute question ou simplement donner de vos nouvelles, contactez : le CSC V Méot par mail à asso@cspn.fr ou par tél au 06 74 29 60 08 ; la Halte-accueil Kidibouts, par mail à frederique.carluer@cspn.fr ou par tél au 06 51 49 38 00.

Nouvelles voies :

01 43 33 78 68 ou mail : veroniquegiraud@nouvellesvoies.org

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

06 23 88 80 74

mail : cidff92nord@gmail.com.

CAF 92 :

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

ADIE :

06 15 07 01 07 ou mdelvenne@adie.org

ZY'VA est ouvert les mardis et jeudis de 10h à 13h et de 14h à 16h.

Permanences sans contact et collectes de produits de première nécessité.

Infos santé : La Ville met à disposition une cellule d'écoute psychologique aux nanterriens de tous âges qui souffrent du confinement. Tél ; **01 55 69 12 68** du lundi au vendredi de **10h à 12h30** et de **14h à 18h**.

Ces consultations sont gratuites et anonymes.

Les téléconsultations sont possibles pour toute personne habituellement suivie par les centres de santé municipaux de Nanterre. Pour prendre RDV, téléphonez :
au centre de santé Maurice-Thorez au 01 41 37 58 85.
au centre de santé du Parc au 01 47 29 50 71.

<https://www.nanterre.fr/actualite/3309/57-actualite.htm>

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

Le confinement se passe plutôt bien ! Sur YouTube j'ai appris comment faire des masques en tissu et du pain sans pétrissage. C'est facile ! J'ai bien réussi mon pain ! Une amie m'a envoyé une vidéo de gym tonique au son d'un tambour. C'est de la musique de chez moi ! J'ai beaucoup dansé. Mais c'est important de faire des étirements avant. Une prochaine fois j'essayerai de faire du pain en dansant ! J'ai également lu des poésies de Nelson Mandela. C'est une belle découverte ! J'ai pris des nouvelles de tout le monde. Et je regarde les vidéos de Wenceslas, notre professeur de théâtre à MOSAIC !

Joseline

Tous les matins, je fais le ménage . Ca brille partout ! Je prends de temps en temps la guitare et je gratte un peu. Je prends le soleil dans mon jardin sur le balcon. Il y a des tomates et beaucoup de fèves. Je les ramasserai et les replanterai l'année prochaine.

Mohammed

Quel est le nom de ce joli arbuste qui se trouve pas très loin du Centre Social et Culturel Valérie Méot?

Voir la réponse sur la prochaine gazette !



Et la Mère-Matière, la Terre souveraine, l'immortelle, l'inépuisable nous offre sa vie végétale qui bourgeonnait, discrète, dans le froid sec de février puis durant les après-midi ensoleillées de mars. Quand le printemps avance, on voit les plantes sortir de terre, puis croître, et plus tard fleurir. Toute la vie de la terre jaillit et s'épanouit. Ce spectacle nous inspire des matinées de cuisine, de recettes méditerranéennes, des odeurs d'aromates, de thym, de basilic, d'ail mais aussi d'oignons, de courgettes, d'aubergines, etc... Nous avons tous en mémoire des tablées nombreuses, de grands plats de paella, de couscous, de tajine, associés à de bons repas familiaux de printemps. Tant que nos repas seront des moments chaleureux, ils nourriront autant nos corps que nos esprits. La chaleur est le pont entre l'esprit du monde et le physique de l'homme. Où se trouvent les sources de notre vie? Demande le petit Prince. Elles se trouvent dans ce qui stimule les idéaux moraux qui nous enflamment.

Gérald

Santé et bien-être - Les fruits et légumes de saison

Pourquoi manger des fruits et légumes de saison locaux serait meilleur pour vous et pour la planète ?

Ils ont plus de goût : les fruits et légumes qui arrivent à maturité au soleil développent des saveurs que l'on ne retrouve pas dans les produits importés.

Ils répondent au bon moment à nos besoins nutritionnels : la nature est bien faite et nous offre tout ce dont nous avons besoin au bon moment ! En hiver, avec le froid et le manque de soleil, notre corps réclame plus de nutriments et notre système immunitaire a besoin d'un petit coup de fouet : tant mieux, c'est la saison des légumes riches en minéraux et des agrumes pleins de vitamine C. En été, avec la chaleur, notre organisme dépense moins de calories mais demande plus d'eau : tous les fruits et légumes de la saison en sont gorgés : melon, salade, tomate...

Ils sont plus riches en antioxydants : les antioxydants sont des molécules qui protègent les cellules de notre corps des agressions qu'elles subissent tous les jours (pollution, tabagisme ...).

Ils sont moins traités : hors saison, un fruit ou un légume viendra soit d'une récolte sous serre, où il a été aspergé de pesticides pour l'aider à pousser et pour compenser le manque de soleil et de nutriments dans le sol ; soit d'un pays lointain où les produits phytosanitaires ne sont pas forcément aussi réglementés qu'en Europe.

Ils sont moins chers : les produits de saison et locaux demandent bien sûr moins de transports et pas de taxe d'importation, ce qui se répercute sur le prix. Moins de pesticides, moins de carburant utilisé... Que du bon pour l'environnement et pour vous ! <http://blog-maison-ecologique.fr/>

CITRON

<p>BIENFAITS</p> <p>Stimule la perte de poids et favorise la digestion. Détoxifiant, il améliore l'aspect de la peau et son hydratation. Il prévient les calculs rénaux.</p>	<p>UTILISATION</p> <p>Buvez des infusions de citron et utilisez l'infusion comme tonique pour le visage. Ajoutez du miel et buvez par petites gorgées.</p>
---	---



AIL

<p>BIENFAITS</p> <p>Il purifie le sang et soigne le rhume et la grippe. Antibactérien et antiparasitaire, il agit contre l'acné et la chute de cheveux.</p>	<p>UTILISATION</p> <p>Passez des tranches de gousse d'ail sur votre cuir chevelu. Écrasées, les gousses d'ail agissent contre la grippe, et peuvent aussi être infusées.</p>
--	---



Les fruits & légumes

D'AVRIL

LES LÉGUMES

carotte	asperge	betterave
oignon	céleri	navet
chou	radis	fenouil
épinards	endive	petits pois
		whalote

LES FRUITS

subarbe	banane	citron
pomme	orange	poméla

LaNutrition

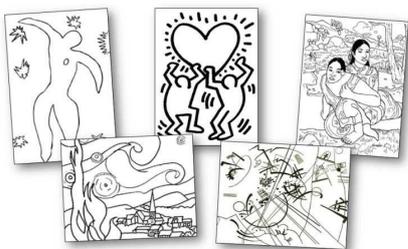
Fabriquer des masques comme on l'avait imaginé pour Parade(s), ça vous tente ?

Sur le modèle des masques-bidons de l'artiste *Romuald Hazoumé*, nous allons imaginer, créer, fabriquer des masques expressifs témoignant de votre humeur du moment à partir de bidons de plastiques (cf. bidons de lessive, jerrycans etc.), et d'objets du quotidien récupérés. Ensuite, on prend le masque en photo (sous ,plusieurs angles) , on lui trouve un nom, et peut-être une histoire ? On l'envoie sur le mail des Plastikeuses : lesplastikeuses@gmail.com qui les exposeront sur leur Instagram : [lesplastikeuses_](https://www.instagram.com/lesplastikeuses_) https://www.instagram.com/lesplastikeuses_



Voir tutoriel en pièce jointe

Coloriage d'œuvres de grands artistes peintres



<https://dessinemoiunehistoire.net/coloriage-artiste-peintre/>

Liens de sites pédagogiques

<http://www.enfance-et-covid.org/>
<https://padlet.com/repgalois/rxiuwn22oh1g>
<https://www.culture.gouv.fr/Culturecheznous/Pour-les-enfants>

Kit Transculturel enfants

<https://www.transculturel.eu/docs/AIEPDocuments/Kit%20transculturel%20covid-enfants.pdf>

Radio Garden :

les radios du monde entier à portée de clic

Et si on faisait un petit tour du monde tout en écoutant de la musique? C'est parti !

<http://radio.garden/live>



Des conseils de parentalité pour les petits et grands par la Halte Accueil Kidibouts: Éveil des Sens

Une recette à partager en famille

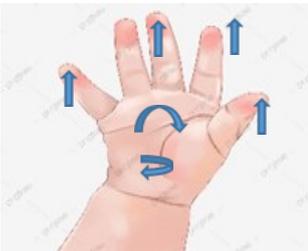


RECONNEXION



En ces temps de confinement, il est essentiel de se reconnecter les uns aux autres. De passer des moments de qualité et de cultiver les petits bonheurs du quotidien. Les massages en famille sont un très bon moyen de se relier ensemble et d'apporter de la sérénité à tout le monde. Voici quelques points inspirés de la réflexologie qui sont idéaux pour favoriser le bien-être et la détente. Les bébés sont très réceptifs à ces zones clés. Pour les adultes, il convient d'insister davantage. Pour les tous petits, les instants de massage sont un vrai moment de bonheur mais ils peuvent être fatigants. Hydratez bien votre bébé pendant et après le massage si besoin et n'hésitez pas à pratiquer cela avant une sieste ou le coucher pour favoriser un sommeil récupérateur.

Mise en place



Massez circulairement la paume dans le sens des aiguilles d'une montre et les doigts de la racine jusqu'à la pointe.



Effectuez une rotation dans le point central (plexus solaire) du pied en appuyant légèrement. Puis massez de chaque côté en suivant les lignes du pied (abdomen supérieur).



Vous pouvez également masser les orteils de la racine jusqu'à la pointe : ces zones sont très appréciées lors de maux de dents. Le pouce quant à lui est à privilégier pour les céphalées.

- Une musique douce, relaxante, une playlist agréable.
- Une lumière tamisée.
- De la chaleur.
- Une huile de massage neutre (type colza ou tournesol), de préférence bio première pression à froid.



Pour le visage, massez en demi-cercles en partant du centre du visage. Ces points sont particulièrement agréables en cas d'angoisse, de stress ou de maux de tête.

Nom de l'activité : Empreintes de papier

Âge :
18 mois et +

Effectif :
1 à 3 enfants

Lieu :
Cuisine, salle de bain ou terrasse

Durée :
20 mn +/-

Objectif :

Plaisir de renouer avec les sens comme le toucher

Matériel nécessaire :



Sensibilisation-Aménagement :

Laisser l'enfant libre de choisir ses textures (activité parfaite pour les plus petits), besoin d'un plan dur pour rouler les boules (support dur, table, etc.)

Déroulement de l'activité :

Matériel : Chute de papiers aluminium + Papier cuisson + Papier glacé + Papier crépon + Peinture (pas plus de deux couleurs) + Planche en bois.

Réalisation de l'activité :

- Proposer des chutes de papiers de différentes textures comme du papier aluminium, du papier cuisson, du papier glacé ou encore du papier crépon.
- Demander ensuite aux enfants de les froisser ou d'en faire des petites boules.
- Les boules peuvent être faites à une main ou par pression des deux mains ou en les faisant rouler sur un plan dur.
- Les enfants pourront ensuite les tamponner dans de la peinture (adapter la prise à un objet souple) ou les faire rouler dans une peinture ou d'une autre couleur.

Les apports pédagogiques pour l'enfant :
activité libre/évite la frustration ; motricité fine ; créativité ; développement de la musculature de la main ; prise de conscience des différentes articulations et surfaces de la main et des doigts.

Soutien à la parentalité :
Activité à réaliser en famille
Idéale pendant le confinement, développe son autonomie « adulte présent » pas besoin d'intervenir.

Nom de l'activité : Réalisation de la pâte à modeler

Âge :
3 ans et +

Effectif :
1 à 2 enfants

Lieu :
Cuisine

Durée :
20 mn +/-

Objectif :
Plaisir d'avoir sa propre création

Matériel nécessaire :



Sensibilisation-Aménagement :
Explication des Règles de sécurité et le déroulement de l'activité

Déroulement de l'activité :

INGREDIENTS : 1 Tasse de farine + ½ Tasse de sel + 1 Cuillère a café d'huile Végétale + 2 Cuillères a café de bicarbonate de soude ou de levure chimique + 1 Tasse d'eau chaude.

Pour une pâte colorée, il suffit d'ajouter un peu de colorant alimentaire. Possible d'ajouter des huiles essentielles (2/3 gouttes seulement), pour que la pâte a modeler sente bon !

Réalisation de la recette : Verser les ingrédients secs dans un grand bol et mélanger (farine, sel et le bicarbonate). Ajouter éventuellement les colorants en poudre. Ajouter l'eau et l'huile en remuant vigoureusement pour éviter les grumeaux. Ajouter éventuellement les colorants liquide. Verser le mélange dans une casserole et la mettre sur un feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que la pâte commence à se décoller. Retirer du feu, laissez tiédir et pétrir la pâte sur table avec les mains. La pate à modeler est terminé lorsqu'elle est bien souple et la couleur uniforme.

Les apports pédagogiques pour l'enfant : pâte a modeler personnalisée ; motricité fine ; manipulation ; odorat ; toucher ; enrichir le vocabulaire de l'enfant ; développer son imagination.

Soutien à la parentalité :
Activité à réaliser en famille

Nom de l'activité : Fabrication de Maracas

Âge :
2 ans et +

Effectif :
2 à 3 enfants

Lieu :
Salon

Durée :
25 à 30 mn



Objectif :

- Fabriquer sa propre maracas.
- Découvrir que selon son contenu la maracas produit un son différent.

Matériel nécessaire :

Des petits pots de yaourt de couleurs différentes, en nombre pair, de la colle forte, graines : du riz, des lentilles, maïs ...

Sensibilisation-Aménagement :

- Aménager l'espace de l'activité en respectant les règles de sécurité.
- Suivre les indications d'utilisation fournies avec votre colle forte.
- Sensibiliser l'enfant à la défense de leur environnement, en réutilisant ses déchets.

Déroulement de l'activité :

1. Enlevez le reste des opercules des pots et lavez-les soigneusement. Laissez-les bien sécher.
2. Choisissez deux pots identiques par la forme. Posez-les sur le plan de travail, côté ouvert vers le haut. Placer quelques graines lentilles, riz... (ou autres pouvant faire un bruit agréable), à l'intérieur du premier pot.
3. Encollez les ouvertures des 2 pots. Placez le pot vide sur le pot contenant des graines en faisant bien coïncider les bords. Laissez bien sécher.

Les apports pédagogiques pour l'enfant :

Réconforter : Éveillez la curiosité de votre enfant et aidez-le à identifier les divers types de graines.

Jouer : La transformation de pots en instruments de musique éveillera la créativité de votre enfant. Il découvrira aussi qu'il peut explorer le monde qui l'entoure avec ses oreilles en plus de ses yeux.

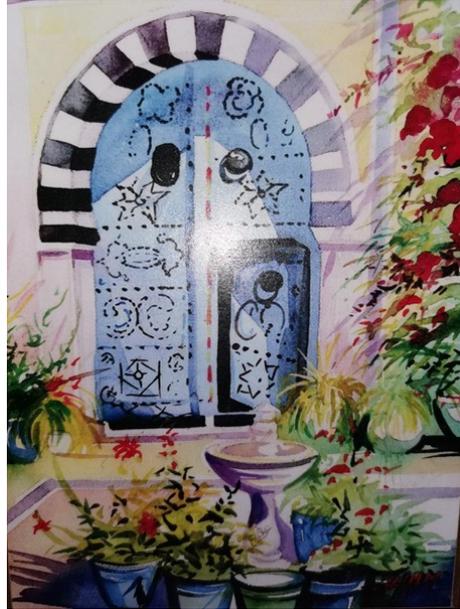
Enseigner : Un enfant plus âgé sera très intéressé par le nom des différentes graines. Collez sur chacun des maracas une étiquette identifiant son contenu afin de stimuler l'intérêt de votre enfant pour les lettres et les mots.

Soutien à la parentalité :

- Fabriquez un modèle à l'avance pour le présenter à votre enfant.
- Amusez-vous à faire varier les couleurs des pots et les sons en disposant différents éléments.
- Vous pouvez les décorer avec de la peinture ou des gommettes.

Expressions libres - L'objet de mes souvenirs

L'objet de mes souvenirs est un tableau qui se trouve dans l'entrée de mon appartement. Dès qu'une personne entre, c'est la première chose qu'elle voit. Je ramène un souvenir différent à chacun de mes voyages, celui-là vient de Tunisie. Il s'agit d'une aquarelle dans un cadre en bois. Elle représente la cour intérieure d'une maison, où une fontaine, entourée de plantes, laisse s'écouler un peu de fraîcheur et de calme, face à la porte bleue qui donne sur la rue. Le bleu c'est celui de la Méditerranée, au bord de laquelle j'ai grandi, à Djerba. Quand j'étais petite, ce patio était le lieu où on se retrouvait pour bavarder. Mes grands parents, une fois que mes parents s'étaient couchés



et qu'ils avaient fermé la cuisine, réunissaient les enfants impatients d'écouter de nouvelles histoires. C'était l'histoire de nos vies, de nos espoirs, je me rappelle qu'on riait beaucoup. On était bien, assis par terre, tous ensemble. Une fois, mon père, qui avait entendu du bruit, s'était réveillé et nous avait rejoints. En le voyant mon grand-père s'est exclamé : « Mais qu'est-ce que tu fais ici ?

Retourne te coucher ! ». Mon père a déguerpi et s'est remis au lit. Les rires résonnaient dans le patio. Je trouve dommage qu'aujourd'hui on ait perdu cette ambiance, ces moments de partage. Avec les téléphones et la télévision, chacun reste tout seul. Ça me manque ces moments où on pouvait parler de tout et de rien, chercher ensemble, se vider la tête. Au fond de l'aquarelle, la grande porte me fait penser à ces personnes que tu connais depuis l'éternité, qui t'apportent cette aide invisible et avec qui tu peux t'échapper. Ce qui me touche c'est cette porte qui reste ouverte et derrière laquelle tu trouves ce qui te manque.

Faouzia

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 ou par téléphone - 07 81 35 56 06. **L'Équipe MOSAIC**