

La Minute des Agnettes, Fossé, Chevrins à la maison

#1



Bonjour à tous,

Depuis maintenant plus de deux semaines, nous sommes « confinés » pour lutter collectivement contre le Coronavirus (Covid-19). Ce confinement est nécessaire, voire vital pour combattre ce virus. C'est parce que nous serons solidaires et bienveillants les uns et les autres que nous arriverons à endiguer cette pandémie.

Cette « Minute... » a pour objectif de vous proposer des idées d'activités, des conseils, des informations pour traverser au mieux cette période si particulière.

Alors, profitez de ces quelques idées, bon courage et lâchons rien !

L'équipe de l'antenne de quartier des Agnettes,
Fossé, Chevrins



Marine



Bruno



Gwen



Baya



Maria

L'audace
d'une ville populaire

VILLE DE
Gennevilliers

Antenne de quartier des Agnettes

1, rue Julien-Mocquard 92230 Gennevilliers

agnettes@ville-genevilliers.fr

Renseignement 01 40 85 48 50

RAPPEL DES GESTES BARRIÈRES

LIEN UTILE :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Téléphone : 0800 130 000

BONNES PRATIQUES :

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



QU'EST CE QU'UN VIRUS ?

Petite vidéo très pédagogique pour expliquer aux enfants (et aux grands) ce qu'est un virus.

<https://www.youtube.com/watch?v=xbET9z-88Zg>

ET SURTOUT...

CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

COVID-19



Se laver
très régulièrement
les mains



Tousser
ou éternuer
dans son coude



Utiliser un mouchoir
à usage unique
et le jeter



SI VOUS ÊTES MALADE
Porter un masque
chirurgical jetable



ACTIVITÉS

pour les grands et les petits

LE PETIT CONSEIL DE L'ÉQUIPE

Il est important de garder le rythme, pensez à organiser votre journée avec des temps dédiés aux devoirs, aux repas, à l'hygiène, à la détente, à l'activité physique, à des moments tous ensemble... C'est une journée type à adapter selon l'âge des enfants bien sûr ! Chacun peut écrire, décorer et afficher son emploi du temps dans la maison...

ÇA PEUT AIDER :

<https://www.parents.fr/etre-parent/famille/psycho-famille/covid-19-10-conseils-pour-un-confinement-serein-avec-les-enfants-43281>

LISTE DE LIENS SYMPAS

Pour découvrir, se perfectionner, apprendre...

FITNESS AVEC LES ENFANTS :

https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI

YOGA AVEC LES ENFANTS :

(à partir de 4 ans)
<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>

TOURS DE MAGIE EXPLIQUÉS PAR DES ENFANTS :

<https://www.youtube.com/watch?v=i91qATghcZI>



Gwen

À TOI DE JOUER !

Gwen te propose une activité simple mais tellement sympa... et super facile.

Fabrication de la pâte à sel

Ingrédients :

- 2 verres de farine.
- 1 verre de sel fin.
- 1 verre d'eau tiède.

Étape 1

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol ou saladier.

Étape 2

Malaxer la pâte avec les doigts. Elle doit être souple sans coller aux doigts...

Étape 3

Réajuster si besoin :

- ▶ Si trop friable il faut plus d'eau.
- ▶ Si trop molle et collante il faut plus de farine.

Astuce : Tu peux aussi colorer la pâte avec des colorants alimentaires...

ET PLUS ENCORE SUR : <https://www.lacourdespetits.com>



La cour des petits

Des idées d'activités pour les enfants de 0 à 10 ans



Maria

À TABLE... AVEC MARIA

Découvrez plein d'astuces cuisine spécial confinement.

SUR LE SITE : www.marmiton.org

Le petit conseil de Maria : Pendant cette période de confinement essayez au maximum d'utiliser des denrées et produits faciles à trouver...



Marine

IDÉE RECETTE

Paniers feuilletés chèvre et épinards...

CUISINE

ADDICT : <https://cuisine-addict.com/?s=feuilletes+ch%C3%A8vre+%C3%A9pinard>



ET POUR LES PLUS GRANDS...

Voici quelques propositions qui vont vous plaire. N'hésitez pas à faire vos propres recherches...

DES QUIZZ DE FOLIE : www.quizz.fr, www.youtube.com/watch?v=Mw7w_5xJ8cc



VISITES VIRTUELLES EN 3D MUSÉES, SITES HISTORIQUES : www.artsandculture.google.com



LE COIN DES SPORTIFS, FITNESS, CARDIO : https://www.youtube.com/watch?v=q6Sm7u8iD_Q

KARAOKÉ : <http://fun-karaoke.com>



LECTURE, HISTOIRES FANTASTIQUES : www.atramenta.net/ebooks_gratuits/14-sf-et-fantastique/



BLIND TEST : www.youtube.com/watch?v=T0uPbZZ9qBk



Et bien d'autres encore...

TOUTE LA CITÉ DES SCIENCES DE LA VILLETTE DANS VOTRE SALON :

(pour les 9/14 ans)
<http://www.cite-sciences.fr/fr/ressources/juniors/>

ORIGAMI GRENOUILLE SAUTEUSE EN PAPIER :

<https://www.youtube.com/watch?v=3tOnYJPB1Ao>

HISTOIRE À ÉCOUTER :

www.youtube.com/watch?v=6F7pTcPZ7tc

Eh, les grands, on compte sur vous pour aider vos petits frères et sœurs pour réussir leurs activités, si besoin !

L'IDÉE DE L'ÉQUIPE

Et si les grands vous organisiez une soirée pour toute la famille ! Vous répartissez les rôles, on a besoin de cuisiniers, de décorateurs et d'animateurs de soirée... (Les rôles peuvent être tirés au sort pour pimenter la soirée...). Par exemple papa fait le repas, maman décore la table et vous, les grands vous pouvez organiser un jeu pour la soirée, un Karaoke par exemple ou un BlindTest... ou encore un BlindTest...





Marine



Baya

Les services municipaux de **GENNEVILLIERS**

vous aident à faire face au confinement

La Ville de Gennevilliers suit les consignes nationales sur la crise sanitaire du coronavirus et met en place des mesures au niveau local.

Aides

Si vous êtes malade, si vous êtes isolé.e, (sans aide de votre entourage, sans famille proche) ou si vous avez des difficultés à vous déplacer pendant cette période de confinement, la ville de Gennevilliers, le Centre Communal d'Action sociale (CCAS), la Croix-Rouge et la Protection Civile mettent en place les aides suivantes :

- Demande de courses de première nécessité : Vous pouvez appeler le CCAS au **01 40 85 67 91**
- Demande de médicaments : Vous pouvez appeler le CCAS au **01 40 85 67 45**
- Demande de transport pour rendez-vous médical programmé important : Vous pouvez appeler le CCAS au **01 40 85 67 45**

Ces 3 services sont gratuits et fonctionnent du lundi au jeudi de 9 h à 12 heures et de 13h30 à 17 heures ; le vendredi de 9 h à 12 heures et de 13h30 à 15 h30. Les personnes de la Croix-Rouge et de la Protection Civile prendront toutes les dispositions nécessaires pour éviter toute contamination. Le portage des repas aux personnes âgées continue comme d'habitude.

Soutien psychologique

Une cellule psychologique est assurée par 5 psychologues de la ville du lundi au vendredi de 9 h à 17 heures. Pour en bénéficier, il suffit de téléphoner au **01 40 85 66 59**, un psychologue vous répondra. Ce service est gratuit.

Maintien du standard de la ville

Pour tout autre renseignements importants, le standard de la mairie est à votre disposition au **01 40 85 66 66** de 9 h à 12 heures et 13 h 30 à 17 heures (16 heures, le vendredi). Toutes les infos et réponses à vos questions sur :

► **LE SITE DE LA VILLE :** <https://www.ville-gennevilliers.fr/>

LE MAIRE VOUS PARLE

Après des déambulations dans les différents quartiers en camionnette et mégaphone, Patrice Leclerc reste en lien avec vous :

► **SUR SON SITE :** <https://patrice-leclerc.org>

► **ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :** <https://www.facebook.com/patrice.leclerc.169>

SOLIDARITÉS

En ces temps de grand confinement national, la solidarité émerge. Mais les inégalités, elles, s'exacerbent. Comment venir en aide aux plus vulnérables ?

Venir en aide aux femmes victimes de violences conjugales

- Permanences téléphoniques du Centre d'information des droits des femmes et des familles (CIDFF) du 92 Nord au **06 23 88 80 74**. Des juristes répondent aux questions par mail à cidff92nord@gmail.com

► **LIEN :** <http://hautsdeseine-nord.cidff.info/>

- Si vous êtes victime ou témoin de violences conjugales, appelez le 3919. Ce numéro d'écoute national est destiné aux femmes victimes de violences, à leur entourage et aux professionnels concernés. Cet appel est anonyme et gratuit.
- En cas de danger immédiat, appelez la police, la gendarmerie ou les pompiers en composant le 17 ou le 18.

Parler à quelqu'un quand on se sent seul.

Pour aider les personnes âgées isolées à traverser cette grave crise sanitaire du coronavirus qui renforce leur solitude et pèse sur leur moral, les Petits Frères des Pauvres ont décidé de renforcer leur ligne d'écoute et de soutien téléphonique Solitude écoute afin d'accueillir plus d'appels. le **0 800 47 47 88**. Ce numéro gratuit, anonyme et confidentiel est ouvert tous les jours (y compris les week-ends et jours fériés) de 15h à 20h.

► **LIEN :** <https://www.petitsfreresdespauvres.fr/>



Aidez-nous à garder la ville propre, à garantir la continuité de ces prestations, missions essentielles du service public !

L'audace d'une ville populaire

VILLE DE
Gennevilliers