

L'HEBDO DES PARADIS



Martin Luther King en famille dans les années 1960

S'EXPRIMER POUR MIEUX COHABITER !

Comment cohabiter sereinement durant cette période de confinement ? Peut-être en exprimant ses besoins et ses préoccupations pour mieux se comprendre, s'entendre et vivre ensemble. Pour cela, vous pouvez par exemple vous mettre d'accord sur quelques principes à respecter. Certains d'entre vous organiseront des temps de discussion pour faire le point, d'autres pourront également imaginer et écrire ensemble : « La charte des confinés qui se veulent du bien ».

C'est l'occasion pour chacun de se sentir engagé dans le partage des responsabilités et des espaces et c'est aussi un moyen de prévenir les tensions en réduisant les frustrations.

- [10 conseils pour un confinement serein avec les enfants](#)

- [Une charte du confinement parents/enfants](#)

DANS LA PEAU D'UN ASTRONAUTE

Nous avons actuellement un point commun avec les astronautes ! Et oui nous sommes tout comme eux, confinés avec un accès limité vers l'extérieur. La cité de l'espace de Toulouse propose [différentes expériences](#) pour se mettre réellement dans la peau d'un astronaute. Un projet pour petits et grands.



LE GENDARME SE MARIE LUNDI 6 AVRIL À 21H05 SUR M6

Retrouvez [notre sélection](#) de films et de séries à ne pas louper cette semaine !



UN TEMPS POUR SOI

Prenez le temps de rester en mouvement avec quelques exercices simples de yoga à pratiquer [en solo](#) ou en [famille](#).



LA MINUTE CARDIO

Ne laissons pas le confinement nous ramollir ! Anne Toupet, éducatrice sportive, vous propose cette semaine un petit exercice qui vous permettra de travailler votre cardio à la maison : [le Jumping Jack](#).

LA MÉDIATHÈQUE EN LIGNE

[Inscrivez-vous en ligne](#) à la médiathèque de Fontenay-aux-Roses et explorez les multiples ressources d'apprentissages dédiés aux petits et grands. Notamment avec la plateforme "Tout apprendre".

IDÉES RECETTES

Retrouvez les propositions de [recettes de Nathalie Le Fur](#), diététicienne du CMS, pour une semaine équilibrée et gourmande.



POÈME D'HABITANT

Ciel et terre

Les yeux levés au ciel
Les pieds bien au sol
L'esprit terre à terre
Un peu dans la lune

S'évade mon ciel
Décolle de la terre
Le juste milieu
Monde équilibré

Crépète précipite
Pensées au crépuscule
Tombent s'assoupissent
Se posent librement

Des pluies d'illusions
Des grâces Célestes
Calment mon âme
Sereine médite

Poème extrait du second recueil de poésie
de Chantal Cirédem : «Plénitude».



Chantal Cirédem est née en Martinique en 1966. Elevée par sa grand mère, c'est avec ses parents qu'elle part vivre en métropole quatre ans plus tard. Autodidacte après une jeunesse chaotique, elle s'est reconstruite pas à pas grâce à la philosophie orientale. Aujourd'hui elle s'exprime à travers [ses poèmes](#) et nous emmène à la découverte de ses chemins de vie.

La MDQ vous donne la parole : N'hésitez pas à nous envoyer vos réflexions, témoignages ou idées via cette adresse : newslettermdq@gmail.com Cette newsletter est la vôtre et elle se veut être un espace d'expression privilégié en cette période de confinement.



LA MUSIQUE DE LA SEMAINE

Les musiciens de l'Orchestre National de France interprète [Le Boléro de Ravel](#) en étant confinés et à distance. Attention les frissons !

5 MINUTES = 1 SOURIRE



Les Ehpad se retrouvent isolés suite au confinement. L'initiative [«1 lettre 1 sourire»](#) propose de leur envoyer «de l'amour en quelques clics». Ça prend 5 minutes, c'est gratuit et ça réchauffe le cœur !

L'ÉCOLE À LA MAISON



* L'entraide entre parents : vous pouvez vous mettre en relation avec d'autres parents, par téléphone ou par mail, pour partager vos interrogations et vos solutions.

* L'entraide entre élèves : les collégiens et lycéens sont autonomes dans la réalisation de leurs devoirs à la maison mais ils peuvent aussi communiquer avec leurs camarades de classe pour continuer à travailler ensemble malgré la distance.

ATELIER CRÉATIF

Cette semaine nous vous proposons deux ateliers créatifs :

- Pour les plus petits :

[La fabrication de la pâte à modeler](#)
(non-toxique)

- Pour les plus grands :

[La création de leur journal de bord](#)



SOLIDARITÉ

LIVRAISON À DOMICILE

Le magasin de grande distribution Auchan de Sceaux propose [un service de livraison gratuit](#).

HAUTS-DE-SEINE HABITAT RESTE À L'ÉCOUTE

HDsH reste mobilisé pour ses locataires :

* La ligne téléphonique solidarité
01 71 15 24 24 (lien avec les gardiens)
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

* L'adresse mail solidarité :
solidarite-covid19@hdshabitat.fr

Les locataires peuvent poser des questions liées à leur situation locative et elles seront gérées par des équipes dédiées en fonction des thématiques.

* Concernant les locataires de l'opération de renouvellement urbain :

L'équipe logement est en contact avec les personnes âgées/isolées pour maintenir le lien pendant cette période.

UNE ATTESTATION EN PICTOGRAMMES

Nathalie Talandier, formatrice en français langue étrangère (FLE) nous informe qu'en parallèle de l'attestation de déplacement dérogatoire classique, une autre [version simplifiée](#) existe pour les personnes en situation de handicap, non-francophones ou encore les personnes ayant des difficultés pour l'écriture et la compréhension écrite.