

L'HEBDO DES PARADIS



LE LIEN PARENT-ENFANT

Le confinement, par son caractère restrictif de nos habitudes de vie et de nos relations sociales, peut engendrer de l'anxiété, de la frustration, de l'impatience et amplifier des états émotionnels désagréables déjà existants. Ces émotions peuvent parfois se manifester dans la relation avec les autres membres du foyer qui traversent eux-mêmes cette période délicate. Pour les parents, la charge importante d'activités à réaliser à la maison peut renforcer ces états de stress et devenir source de fatigue. En effet, ils sont sollicités et à l'écoute des besoins de chacun sur bien des aspects : école, alimentation, gestion des tensions entre frères et sœurs, opposition de l'enfant à l'autorité, usage des écrans, anxiété des enfants, maintien de l'activité physique, etc... Des professionnels vous proposent [des astuces](#) pour prendre soin du lien parent-enfant en favorisant la communication bienveillante, la confiance, l'empathie, le respect, le partage, sans oublier de prendre aussi soin de vous.

" C'EST DANS LA ROSÉE DES PETITES

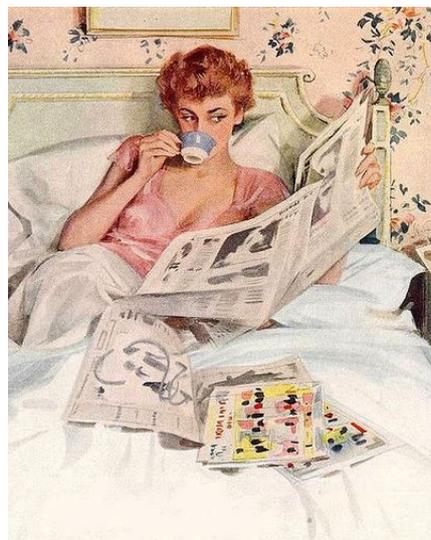
CHOSSES QUE LE COEUR TROUVE SON
MATIN ET SE RAFRAÎCHIT."

Khalil Gibran



QU'EST CE QU'ON REGARDE À LA TÉLÉ CE SOIR?

Retrouvez [notre sélection](#) de films pour une nouvelle semaine dynamique et rigolote, ainsi qu'une collection d'archives par l'Institut national de l'audio-visuel pour un voyage express à travers les époques.



LES JEUX DE LA LUDO

La ludothèque, le Manège aux Jouets vous propose [3 énigmes à résoudre](#). À vous de jouer !

LA MINUTE CARDIO



Retrouvez [le nouvel exercice](#) de renforcement musculaire imaginé par Anne Toupet, éducatrice sportive. Après le Jumping Jack : les fentes rapides !

IDÉES RECETTES

Retrouvez [les menus](#) de Nathalie Le Fur, diététicienne du CMS. Cette semaine elle nous livre sa recette du tzatziki et du Crumble pommes poires chocolat.



PAROLE D'HABITANT

Cette semaine nous célébrons le printemps.



Photo : Anne-Chantal Delaporte

Vous avez été nombreux à nous envoyer vos peintures, dessins, photos et découpages, alors nous avons décidé d'ouvrir [une galerie](#) ! Découvrez les oeuvres de petits et grands autour de cette belle saison : le printemps.

Continuez à nous faire part de vos projets, de vos idées et de vos bons plans. Ensemble, on va plus loin !

ARNAQUES SUR LE NET

En cette de période de confinement, nous avons intensifié notre usage du numérique, c'est pour cela que [le site : cybermalveillance.gouv](#), informe et conseille sur les pièges à éviter concernant les arnaques.

LA MDQ VOUS DONNE LA PAROLE

La Maison de Quartier des Paradis vous donne la parole : N'hésitez pas à nous envoyer vos réflexions, témoignages ou idées. Cette newsletter est la vôtre et elle se veut être un espace d'expression privilégié

Envoyez-nous vos oeuvres, témoignages ou idées à cette adresse : newslettermdq@gmail.com



LA FEMME DE LA SEMAINE

GABRIELLE CHASNEL



Découvrez les secrets de celle qui a révolutionné la silhouette de la femme en lui offrant des vêtements avec lesquels elle pourrait travailler, monter à cheval, courir...

Derrière « Coco Chanel » il y a tant d'histoires... L'orphelinat où elle grandit, ses débuts en tant que couturière, son attrait pour le Music-Hall qui lui vaut son surnom : « coco », sa boutique de chapeaux, le lancement de la marinière, la petite robe noire, les tout premiers pantalons, sa fragrance, son amour pour les camélias...

[INSIDE CHANEL](#) : 27 épisodes esthétiques et poétiques pour une immersion dans l'univers de cette grande dame [libre](#), [féministe](#) et [passionnée](#).



RÉVISION

DES TABLES DE MULTIPLICATION

L'association ASAP (Accompagnement Scolaire Aux Paradis), vous propose cette semaine de réviser [vos tables de multiplication](#), un chrono en main!



FABRICATION DE MASQUES

Cette semaine nous vous proposons des tutoriels pour confectionner vos propres masques en tissu, pour cela, nous vous préconisons la fabrication du masque validé par l'AFNOR ou à défaut, deux autres propositions.

* [Couture avec une machine à coudre](#) selon les normes AFNOR - COVID19 - voir [le patron](#)

* [Couture à la main](#)

* [Sans couture](#)



Ce masque en tissu est indissociable des gestes barrières. Il évite que vous contaminiez votre prochain mais il ne vous protège pas des contaminations extérieures, c'est pourquoi il faut respecter les règles de distanciation sociale et se laver les mains régulièrement. Enfin, il est conseillé de manipuler le masque à la maison en ayant les mains propres que ce soit pour l'appliquer ou l'enlever et cela sans toucher à la partie protectrice mais en manipulant les liens. Avant de pouvoir réutiliser ce masque, il vous faudra le laver à 60°C minimum en machine.

SOLIDARITÉ



Toute personne vulnérable confinée en situation d'isolement social peut appeler 7j/7, de 8h à 20h, le numéro national de la [Croix-Rouge](#) pour bénéficier :

* D'une écoute chaleureuse et rassurante de la part des bénévoles formés à l'écoute.

* De la possibilité de commander des produits de première nécessité (denrées alimentaires, produits d'hygiène et d'entretien, médicaments) que des volontaires de la Croix-Rouge se chargent de livrer à domicile.