

# Le journal de l'Espace # 1

SPÉCIAL CONFINEMENT - VENDREDI 10 AVRIL 2020

## *Continuité...*

La période que nous traversons depuis la mi-mars nous a tous donné l'occasion d'occuper le temps différemment qu'à l'accoutumée, de réfléchir à la question du lien d'une autre manière. L'Association à laquelle vous adhérez a voulu maintenir et vous propose de garder un lien entre vous, avec nous, au travers de ce journal d'activités, d'informations et de besoins. L'équipe de bénévoles, d'administrateurs et de salariés s'est "rassemblée" pour créer cette palette d'activités qui se veut tout aussi diversifiée qu'interactive. Nous les en remercions tous. Nous vous invitons donc à participer et à nous faire partager vos idées, à entretenir cette forme de lien qui nous rassemble dans les valeurs du centre social. Nous avons donc créé un sondage pour connaître vos envies pour les jours à venir... Alors n'hésitez pas à participer en cliquant **ICI**  
Bonne lecture à toutes et tous,

## *Prenez soin de vous*

Pour l'Association, Nicolas Pointon, Président

# Activités tous âges



## L'atelier cuisine de...

mais qui se cache derrière notre cuistot cette semaine ?



Tu as deviné ? c'est **Sandie** !

Elle te propose un gâteau à la cannelle sans oeuf ni lait

## La pâte à modeler maison

1 verre d'eau  
1 verre de sel  
2 verres de farine  
1 verre de maizena  
du colorant alimentaire  
4 cuillères à soupe d'huile  
on mélange bien et voici une pâte à modeler naturelle !



Merci Apolline et Florence !

## A vos idées !

Parce que ce journal est aussi le vôtre, chacun peut y apporter sa contribution ! Comme Florence, l'une de nos administratrices, qui nous propose cette semaine une activité en 2 temps à réaliser avec son enfant :

- 1 - peinture sur rouleau de papier toilette - grâce à une éponge - pour le plaisir des couleurs et de se salir les mains
- 2 - atelier « enfilage de perle » pour travailler la motricité fine

## Gâteau sans oeuf ni lait à la cannelle

Un petit clin d'œil aux enfants allergiques ... Une recette avec des ingrédients tout simples



Je commence par mélanger la farine et le sucre roux



J'ajoute la levure et la cannelle



Je termine par l'huile et la compote



J'obtiens une pâte assez dense qu'il est plus facile de remuer avec une cuillère en bois qu'un fouet



Je beurre et farine un moule (ou j'utilise un moule en silicone) et je mets la pâte dedans.

La pâte ne s'étale pas vraiment à la cuisson .....ne pas hésiter à bien la répartir dans le moule.

Pour terminer, votre enfant peut décorer son gâteau avec des petits vermicelles.



Et voilà, un petit gâteau au bon goût de cannelle



Pour partager vos idées, astuces, découvertes, recettes (et d'autres encore) envoyez-nous vos contributions à [journal@lespace-reyrieux.fr](mailto:journal@lespace-reyrieux.fr)





Parce qu'il n'y a pas que les devoirs dans la vie, notre animateur super geek Guillaume a sélectionné quelques jeux vidéo pour se faire plaisir en famille

### *Mario Kart 8 Deluxe*

Jeu de course coloré et délirant où tu retrouves tous les personnages mythiques de Nintendo. Tu peux jouer en solo ou en famille avec différents modes et types de coupes et un accès à 32 circuits avec des décors variés. Pour 1 à 12 joueurs en ligne et de 1-4 joueurs en local (sans internet)

### *Overcooked 2*

C'est un jeu d'adresse dont le but est d'être la brigade de cuisine la plus efficace à plusieurs joueurs. Le rush saura mettre à mal les amitiés ainsi que les nerfs à rude épreuve. Jouable en solo ou jusqu'à 4 joueurs sur le même écran ; il est disponible sur Xbox One et Nintendo Switch

### *Just dance 2020*

Difficile de faire de l'activité physique en cette période de confinement. Pour se défouler, voire transpirer un peu, Just Dance est le jeu idéal. Le joueur doit reproduire des chorégraphies plus ou moins difficiles et peut affronter ses adversaires pour tenter d'être le meilleur danseur. En tout, six participants peuvent jouer simultanément, même s'il n'y a que quatre avatars qui s'affichent à l'écran. Disponible sur PlayStation 4, Nintendo Switch, Xbox One

Découvre plein d'idées d'activités, de podcasts, d'histoires sur ce site collaboratif <https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>

## Le défi de la semaine

Chaque semaine, relève le défi proposé par l'équipe. Pour ce premier numéro, c'est Alix, la responsable adjointe à l'enfance, qui se lance !



Ton défi dès la semaine prochaine sera de réaliser les photos suivantes, tout en restant à l'intérieur !

- Lundi, prends une photo de quelque chose de bleu,
- Mardi, prends une photo de quelque chose de vivant,
- Mercredi, quelque chose de lourd,
- Jeudi, quelque chose qui fait du bruit,
- Vendredi, quelque chose qui roule.

Samedi, quand tu auras pris toutes les photos, tu pourras les envoyer à [journal@lespace-reyrieux.fr](mailto:journal@lespace-reyrieux.fr). Les plus surprenantes et les plus réussies seront exposées à notre retour !

*A vos marques, prêts ? Photographiez !*



# Solidarité

*Etre attentif à soi mais surtout aux autres...*

Parce que nous sommes confinés mais pas absents, nous sommes là pour vous !! En effet, depuis le début du confinement, le centre social appelle fréquemment ses adhérents seniors pour prendre des nouvelles, papoter, et éventuellement répondre à des besoins (adresse de livraison ou course à domicile, intervention diverse, orientation, etc). Si vous avez eu un message sur répondeur, nous tenterons de vous rappeler à nouveau. Si vous n'avez pas été contactés, et que vous souhaitez être appelés, vous pouvez joindre le centre social au **04-74-00-35-80** et laisser votre message sur le répondeur. Nous consultons les messages et essayons de répondre dans les meilleurs délais !



## *Avis aux couturiers et couturières*

Qu'on se le dise... les masques faits maison ne remplaceront pas les masques médicaux des soignants, c'est évident ! Mais encore beaucoup de masques manquent à ceux qui en ont besoin et qui travaillent tous les jours. Le centre social étant une association de secteur, portant les valeurs de **DEMOCRATIE, DIGNITE et SOLIDARITE** essaie d'agir localement. Pour ce faire, nous vous proposons d'œuvrer à la confection de masques pour nos structures de secteur.... Comment faire ? Voici un lien qui renvoie à un tutoriel du CHU de Grenoble assez facile :

[télécharger le tutoriel du CHU de Grenoble](#)

A qui les transmettre?

- à l'association Aide à domicile ADMR de Reyrieux, au 112 chemin de veissieux le haut à Reyrieux ; sur les horaires suivants, du lundi au vendredi : 08h-12h00 et de 14h30 à 17h30

- pensez aux personnes autour de vous : proposez les aux caissières et personnel des magasins que vous fréquentez, aux membres de votre famille, vos amis qui travaillent.

### **A noter....**

**Une fois réalisés, il faut les laver, les repasser et les conditionner individuellement avec des gants ou des mains bien lavées dans des sachets en plastiques type sachet de congélation. Un masque en tissu ne protège pas du covid 19 mais il permet à celui qui le porte :**

- de ne pas tousser et éternuer dans l'air
- de limiter les gestes que nous faisons toute la journée en touchant notre visage
- de se rappeler qu'il faut faire attention quand on sort

**Il doit être en coton pour être lavé à 90° et changé toutes les 2 à 3h.**