

Le journal

de l'Espace # 3

SPÉCIAL CONFINEMENT - VENDREDI 24 AVRIL 2020

Le temps du confinement est celui de la remise en question de notre routine, une remise en question de notre rapport au temps, de nos habitudes. C'est peut-être l'occasion de changer notre fonctionnement habituel et préserver notre santé mentale, physique, émotionnelle.

C'est pourquoi nous vous proposons un numéro spécial bien-être pour vous aider à déconnecter le temps de quelques exercices de yoga et laissez votre esprit vagabonder grâce à nos mandalas...

Alors nous vous invitons à vous accorder une pause ...

Activités tous âges

Qui suis-je ?

mais qui se cache derrière ce portrait ?

Diablo est mon chien, il adore les promenades autant que moi. Il fait la posture "chien tête en bas" tout comme nous faisons à la crèche.

Tu as deviné ? c'est **Danièle** !



Le mandala pour faire une pause...

Nathalie, fidèle bénévole du centre social nous propose différents usages et versions de ce qu'on appelle le «mandala». Avec sa casquette de praticienne en psychopédagogie positive, elle propose de transmettre son savoir et de vous faire connaître le mandala comme jamais vous ne l'avez vu !

Merci Nathalie ! et 3.2.1. MANDALA !!

Des personnes utilisent le Mandala avec une vision spirituelle ou thérapeutique, Nathalie, dans son travail, l'utilise comme un outil pédagogique pour les enfants, les adolescents, les adultes, les seniors. Réaliser un mandala est une des rares activités qui fait fonctionner les deux hémisphères du cerveau en même temps :

le côté droit pour le sens artistique, l'intuition et la créativité, le côté gauche pour l'organisation, la logique, la gestion de l'espace et de la symétrie.

Cet équilibre cérébral offre une sensation de détente, de paix et de bien-être. La pratique régulière du mandala développe la confiance, le respect, la douceur et l'amour de soi. Dans le silence s'installe l'introspection, la volonté de s'améliorer, de se pacifier.

Cliquez sur les différents types de mandalas pour vous exercer !

- [Mandala à colorier](#)
- [Mandala à créer](#)
- [Mandala d'apprentissage](#)
- [Mandala énergétique](#)

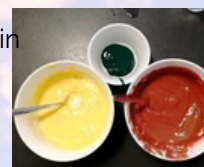
Le tuto de la peinture gonflante

Matériel :
Pour la peinture : 3 cuillères à soupe de farine - 3 cuillères à soupe de sel fin - 1 cuillère à café de levure chimique - du colorant alimentaire - de l'eau (environ 1/2 verre) - bol et cuillère
Pour le dessin : Crayon à papier - Feuille - Papier sulfurisé - Pinceau/coton tige



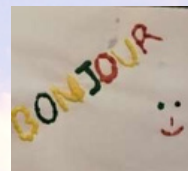
Préparation de la peinture

Mettre la farine dans un bol, puis ajoutez le sel et la levure chimique. Ajoutez le colorant alimentaire puis mettre de l'eau petit à petit tout en remuant jusqu'à obtenir une pâte fluide (comme un velouté). Nous pouvons utiliser plusieurs colorants afin d'obtenir une jolie palette de couleurs.



Le dessin sur feuille

Faites votre dessin sur une feuille au crayon à papier. Refaites votre dessin par-dessus avec la peinture, à l'aide d'un pinceau et d'un coton-tige.



Passez-le au micro-onde jusqu'à ce que la peinture soit dure (cela prend moins d'une minute).

Le dessin sur papier sulfurisé

On peut aussi faire le dessin sur un papier sulfurisé pour pouvoir le détacher après. Faire le dessin de peinture et le recouvrir avec la peinture. Le passer au micro-ondes et le décoller délicatement !



La peinture n'est pas dangereuse pour les enfants

Partagez vos tranches de vie

Parce que ce journal est aussi le vôtre, chacun peut y apporter sa contribution ! Comme Magali, la maman de Milaan, qui a envoyé ce joli cliché d'activité peinture justement !



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



RELAX



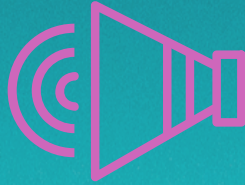
Sabah qui intervient au centre social pour des séances de relaxation a la gentillesse de nous partager une séance réalisée initialement pour une autre association. Laissez-vous guider par sa douce voix pour vous relaxer, seul ou en famille !

[Cliquez sur ce LIEN pour la vidéo.](#)

Sabah nous enverra très prochainement une séance rien que pour nous !
Merci Sabah !!

Yoga conté de Laure Angélique


Le Yoga pour les enfants, est-ce possible ? Rien n'est impossible pour Laure-Angélique !! Dans une vidéo mêlant histoire et postures, notre animatrice saura retenir l'attention des petits bouts... [Cliquez sur ce LIEN pour la vidéo.](#)



Les lectures d'Anne

La lecture, meilleur moyen pour s'évader et oublier pendant un instant son quotidien. C'est un antistress efficace ! Les bibliothèques et les librairies sont fermées mais pas de panique, nous avons trouvé le moyen de vous faire découvrir de nouvelles lectures ! Laissez Anne vous conter 2 jolies histoires (Cliquer [ICI](#) pour les écouter) :

Emilie, le grand désordre - Domitille de Pressensé - Editions Casterman : Emilie a bien joué aujourd'hui et décide de continuer encore... mais où est passée la moitié de ses jeux ?

Patatras - Philippe Corentin - Editions Ecole des Loisirs : Le loup mange-t-il des lapins parce qu'il est méchant, ou est-il méchant à force de voir des lapins détalier devant lui ?  Est-il si méchant que ça, d'ailleurs ? N'est-il pas surtout triste parce que personne ne pense à lui souhaiter son anniversaire ?

Le défi de la semaine

*Chaque semaine, releve le défi proposé par l'équipe !
Le bien-être passe par le corps, l'esprit ... et les papilles !*

Quand le moral n'est pas au beau fixe, quoi de mieux qu'une petite douceur fruitée ? Bon pour la santé et simple à réaliser, le smoothie est idéal pour égayer le petit déjeuner ou pour redonner de l'énergie au moment du goûter ! C'est un remède "ondes positives" vous verrez !

Cette semaine, nous vous proposons de relever ce défi culinaire (trop fastoche direz-vous !) de smoothie crémeux aux fraises et à l'ingrédient mystère !

Pour ce faire, vous aurez besoin :

- Pour l'équivalent de 4 verres
- 3 bananes + 100g de l'ingrédient mystère + 100g de fraises + un peu de jus de pomme
- Pour connaître l'ingrédient mystère il vous faudra résoudre le rébus à droite !

Une fois que vous avez trouvé la réponse, ajoutez les fruits dans votre blender puis un peu de jus de pomme. Mixez quelques minutes pour avoir une belle texture. Rajoutez du jus de pomme si besoin (pour le rendre plus liquide). Servez dans des verres et ajoutez des glaçons pour une touche encore plus fraîche ! Dégustez !

Rébus ingrédient mystère



Portraits d'animateurs

Retrouvez un portrait d'un animateur dans chaque édition.
L'inspecteur Sophie vérifiera très vite si vous avez été bien attentifs...

Quelle est ta couleur préférée ? Le violet
Quel est le plat que tu préfères ?
Les cuisses de grenouilles avec beaucoup de persillade
Quel est le plat que tu détestes ?
Les plats à base d'abats, beurk c'est écœurant !

Marina



Quelle est ton expression ou ton dicton préféré ?
Je ne perds jamais soit je gagne soit j'apprends !

Quelle est la fête que tu préfères ?
Noël car c'est magique !

Quel est ton dessin animé préféré ?
Le roi Lion

Au plus près de vous

Espace petite enfance en famille

Depuis le début du confinement, il n'est plus possible de se rendre physiquement au Lieu d'Accueil Enfants Parents du Centre Social. Depuis le lundi 20 avril, l'**Espace Petite Enfance en Famille** en visio prend le relais. Vous êtes parents d'enfants de moins de 6 ans et vous avez besoin d'échanger, de prendre un temps pour vous, de partager votre expérience du confinement, rejoignez-nous le **lundi 27 avril 2020 entre 14h et 15h30** via l'application ZOOM en cliquant **ICI**. Pour des raisons de qualité d'écoute et d'échanges, nous limiterons l'accès à cet Espace parentalité à 10 familles simultanément, les autres resteront en salle d'attente.

RENDEZ-VOUS tous les lundis à 14h sur ZOOM à L'Espace Petite Enfance en Famille.

Vous souhaitez jouer en famille avec d'autres familles ? Et bien c'est possible !!!

• RDV •

29 avril
15H

Avec **Emilie et Laure Angélique**, et d'autres familles rejoignez-nous le **mercredi 29 avril, à 15h00** (durée 1h15 environ) pour jouer à un jeu culturel en visio : **les incollables en famille** (question thématique par tranche d'âge) ! Pour ceci, rien de plus simple :

*inscrivez vous sur l'@ : adulte-famille@lespace-reyrieux.fr avec en objet "jouons entre familles"

*réfléchissez à votre nom d'équipe

Assurez-vous, avant de vous inscrire, d'avoir un ordinateur, ou tablette ou même Smartphone avec webcam et microphone pour se connecter à la visio (application ZOOM).

Les dix premières familles inscrites pourront jouer (oui l'outil « visio » est limitant !), et auront, par retour de mail (avant le mardi soir 28 avril), les indications pour se connecter à la visio ! A bientôt à l'Espace !!



Tous solidaires

Nous sommes tous voisins...

Pourquoi pas ne pas devenir « voisin solidaire » ?

Depuis le confinement prononcé le 16 mars, le centre social assure une veille auprès de ses adhérents seniors, qui se traduit par des appels téléphoniques hebdomadaires. Ces échanges illustrent les nombreuses façons de vivre le confinement ; autant d'individus que de réalités de vies différentes. Nous vous proposons d'illustrer les réalités rencontrées, partagées et plus nombreuses que nous pouvons le penser, que l'on soit senior ou non !



- Madame X. a un rendez vous médical important en clinique, et ne peut s'y rendre en raison de l'arrêt des taxis médicaux. Elle ne sait pas à qui demander de l'aide...
- Monsieur Y. est diabétique, cardiaque et âgé, et ne souhaite pas prendre le risque d'aller faire ses courses alimentaires ; il n'a pas de famille à proximité et ne sait plus trop à qui demander ce service.
- Les volets de mon voisin restent constamment fermés.
Je sais qu'il vit seul ; que se passe t-il ?
- Madame C. s'est cassé la jambe, et il lui est compliqué de faire ses courses avec ses deux enfants en bas âge



Si vous aussi vous êtes touchés par ces situations qui existent et que vous avez envie d'agir à l'échelle de votre lieu de vie (lotissement, quartier, immeuble), vous pouvez rejoindre l'initiative de l'association « **voisins solidaires** ».

C'est quoi être voisin solidaire ?

C'est s'organiser pour que le voisinage devienne une ressource précieuse et indispensable pour assurer à nos voisins une « continuité de vie ».

C'est qui ?

L'association VOISINS SOLIDAIRES, le ministère de la Cohésion des Territoires et des relations avec les collectivités territoriales, AG2R la mondiale s'associent avec les partenaires (comme le centre social l'Espace) pour organiser des actions locales !

Comment ?

Avec un kit (gratuit) « Coronavirus : et si on s'organisait entre voisins ? ». Ce kit a pour objectif d'aider les habitants à organiser l'entraide (affiche, tract, annuaire des voisins, panneau des voisins). Ce kit peut être téléchargé **ICI** ou, sur demande de votre part, le centre social pourra vous le déposer dans votre boîte aux lettres.

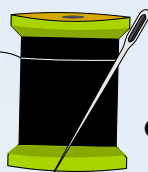
Concrètement ?

Un voisin solidaire peut faire en même temps que ses courses, celles de sa voisine ou de son voisin. Il peut, en respectant scrupuleusement les règles barrières, lui déposer ses courses sur le paillason, prendre de ses nouvelles à distance ou par téléphone...

Plutôt simple non ? Alors, pourquoi pas vous ?

Vous avez du temps ? Vous aimez le DIY ?

Comme vous le savez, le déconfinement...ça se rapproche ! Et il faut se préparer !



En plus des gestes barrières, il est vivement conseillé de porter un masque. Pour ce faire, nous souhaitons que le plus de monde possible (bénévoles, salariés), au sein de notre association soit équipé, afin de contribuer à la sécurité sanitaire des salariés et bénévoles. Aussi, pourquoi ne pas mettre la main à la pâte ou plutôt le fil à l'aiguille ?

Si vous souhaitez nous aider dans cette démarche, faites-le nous savoir afin que nous puissions vous fournir le matériel adéquat (tissu, élastique, etc). Vous aurez besoin : d'une machine à coudre, et d'un peu de temps !

Si vous souhaitez faire parti de l'aventure, merci de vous signaler à l'adresse suivante : adulte-famille@lespace-reyrieux.fr et nous vous tiendrons informés ! Merci pour votre solidarité !