

Gardons le contact

*"Le service Vie Locale
directement à domicile"*

Image par Hans Braxmeier de Pixabay

Numéro 3 *Vendredi 10 Avril 2020*

Parce que le confinement ne doit pas nous éloigner, le service Vie locale (médiathèque, espace vie locale, école de musique et programmation et médiation culturelle) s'invite chez vous tous les mardis et vendredis.

Lectures et coups de coeur, ressources numériques, recettes de cuisine, activités pour les enfants, tutos petits bricolages, DIY...*

Si vous ne souhaitez plus recevoir ce document, merci d'envoyer une demande de désinscription à evl@sagl.fr pour être retirés de la liste de diffusion.

Si vous souhaitez être ajouté à la liste de diffusion, merci d'envoyer une demande d'inscription à evl@sagl.fr

Surtout #Restez chez vous - Aucune des activités de nos rubriques ne doit vous amener à solliciter votre voisinage ou à sortir.

* Do It Yourself



Table des matières

A VOS CRAYONS !	p.1-2
UN PEU DE LECTURE	p.3
FILMS.....	p.4
TUTO LUDO	p.5-6
UN PEU DE SPORT	p.7
DIY P'TITES MAINS	p.8
COLORIAGES	p.9
RECETTES DE CUISINE	p.10
JARDIN, NATURE, DÉVELOPPEMENT DURABLE	p.11
LES FESTIFOLIES D'AUTOMNE	p.12
SPECTACLE VIVANT	p.13
MUSIQUE	p.14

A VOS CRAYONS !

avec Myriam dont la plume est contagieuse
animatrice de l'atelier d'écriture

La liberté, avec Paul Eluard

Sur mes cahiers d'écolier
Sur mon pupitre et les arbres
Sur le sable sur la neige
J'écris ton nom

(...)
Sur les murs de mon ennui
J'écris ton nom

Sur l'absence sans désir
Sur la solitude nue
Sur les marches de la mort
J'écris ton nom

Sur la santé revenue
Sur le risque disparu
Sur l'espoir sans souvenir
J'écris ton nom

Et par le pouvoir d'un mot
Je recommence ma vie
Je suis né pour te connaître
Pour te nommer

Liberté.

Eluard n'a pas connu le coronavirus, mais son texte correspond bien à notre actualité.

*Et vous en ces temps de confinement,
... où auriez-vous envie d'écrire, de manière réaliste, ou totalement
imaginaire ?*

*Quels crayons et quelles plumes pourriez-vous utiliser ? TOUT est
possible, en poésie !*

*Pour dire quoi ? Qu'avez-vous envie d'écrire, sur ce que vous vivez,
et sur ce que vous avez envie de vivre, aujourd'hui pendant le
confinement, demain, quand le confinement sera terminé...*

Je vous propose de commencer votre texte par "J'écris" ... et de le
terminer par ... "Liberté !". Entre les deux ... exprimez-vous !

Myriam

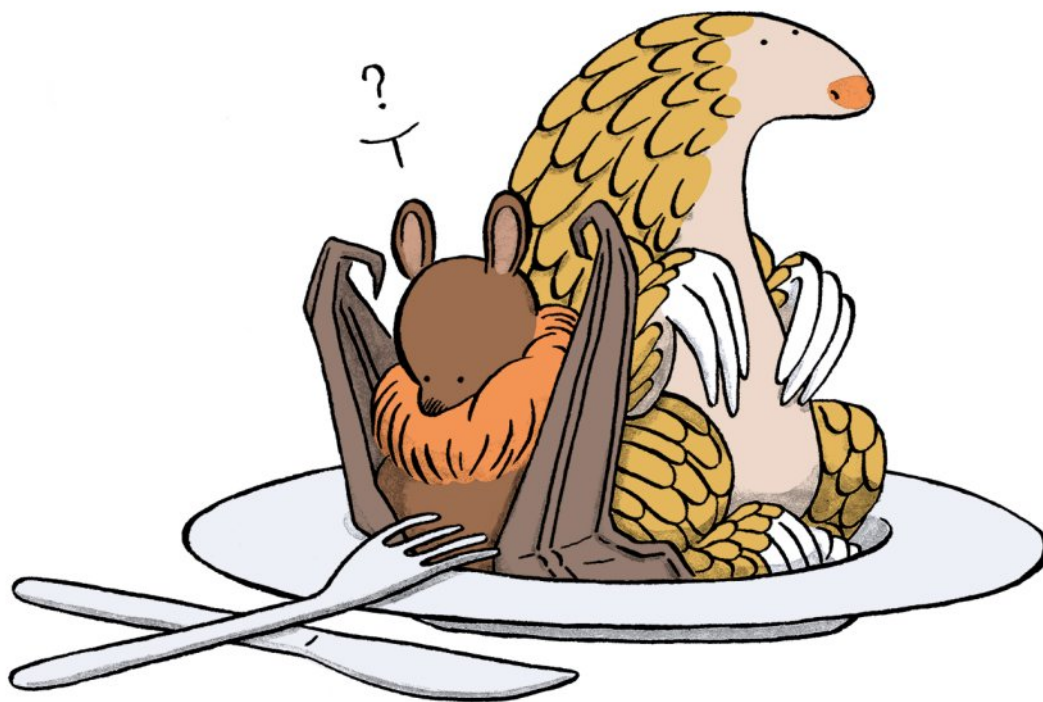
pour en savoir plus : <http://lesplumesdelarbre.over-blog.com/>

Nous attendons vos textes. N'oubliez pas de nous préciser si vous acceptez qu'ils
soient partagés et, le cas échéant, de façon anonyme ou pas.

avec Milena pour croquer les mots
animatrice de l'atelier Bande-dessinée

Milena Picard illustre pour vous une "mauvaise idée".
Qu'évoquent ces deux mots pour vous ?

A présent, c'est à vous de sortir vos crayons pour nous adresser vos planches !



"MAUVAISE IDÉE"

UN PEU DE LECTURE

Pour les plus jeunes : comptines et reportages radio

Pour que la musique continue à vivre et à égayer les cœurs pendant cette période de confinement, Moniq Bertin (intervenante pour l'animation « Les toutes petites oreilles » à la médiathèque) poste chaque jour (du lundi au vendredi) une petite vidéo d'une comptine, jeux de doigts. <https://www.facebook.com/BertinMoniq/>

Ailleurs sur les ondes : "10 émissions pour envoyer vos enfants en orbite tout en ayant les Pieds sur Terre ! Visiter l'espace en compagnie d'un cosmonaute ? Danser avec un papy ? Aller au zoo ou monter à cheval ? Vous n'entrez pas dans un monde imaginaire, mais la vie bien réelle, parfois difficile, de gens peu ordinaires".

Emission Les Pieds sur terre - spécial enfants :

<https://www.franceculture.fr/medias/de-la-rue-a-lespace-en-passant-par-le-zoo-de-vincennes-10-emissions-des-pieds-sur-terre-pour-vos>

Le coup de coeur adulte
de la médiathèque :
La symphonie du hasard,
Douglas Kennedy



Le destin d'une famille américaine sur trois décennies est vue sous le regard rétrospectif d'une éditrice. Douglas Kennedy nous plonge dans les complexités psychiques du cercle familial sur fond de guerre du Vietnam, révolte populaire sous Pinochet et conflit nord irlandais. Quand la complexité de la société américaine est vue sous le prisme d'une famille révélant l'éclatement du rêve américain, l'auteur signe une trilogie captivante et riche d'enseignements.

A voir aussi sur :

<https://www.babelio.com/livres/Kennedy-La-symphonie-du-hasard-livre-1/990479>

Bandes dessinées pour petits et grands

Les éditions "Le Lombard" vous propose de lire gratuitement des BD.

Si vous êtes fans de l'Elève Ducobu, de Ernest et Rebecca, de I.R.\$, ou de Bob Morane , cliquez sur

<https://www.l lombard.com/actualite/actualites/confinement-albums-gratuits>

FILMS

Une nouvelle série à suivre !

"Why Women Kill" sur M6 à 21h depuis jeudi 02 avril, par le créateur de "Desperate Housewives" :

En 1963, Beth Ann apprend l'infidélité de son époux Rob, alors que tous deux viennent de perdre leur fille. En 1984, Karl, le mari de Simone, est hospitalisé après qu'elle a appris son secret. En 2019, Taylor vit un mariage libre avec Eli, ce qui ne plaît pas toujours à ce dernier. © CBS



https://www.6play.fr/why-women-kill-p_16509

Un site dédié aux films d'animation jeunesse

Plus de 150 petits films pour les enfants gratuits et disponibles légalement. Des petits trésors d'animation à découvrir. Chaque oeuvre est classée par âge (3, 5, 7 et 9 ans), par thèmes (écologie, amitié, instruction morale et civique, danse, contes, mémoire, comique).

<https://www.films-pour-enfants.com/tous-les-films-pour-enfants.html>

Un reportage sur le réalisateur Hayao Miyazaki

"Un documentaire exclusif en 4 parties relatant le processus de création du légendaire réalisateur japonais Hayao Miyazaki. La série de reportages le décrit comme artisan passionné, pionnier inconditionnel et père qui se confronte à son fils".

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/fr/ondemand/program/video/10yearshayaomiyazaki/?type=tvEpisode&>

TUTO LUDO

Comment fabriquer un Awalé ? Jeu intergénérationnel

source : <http://www.momes.net/Bricolages/Objets-a-fabriquer/Petits-objets-a-creer/Fabriquer-un-jeu-d-Awale>

L'awalé est un jeu de stratégie originaire d'Afrique. On peut y jouer à partir du moment où l'on sait compter. On y joue à deux, quand on commence, on ne peut plus s'arrêter !

Fabrication :

1. Enlevez les étiquettes de la boîte d'œufs si il y en a. Décorez, comme vous le souhaitez, le couvercle de votre boîte.



Matériel nécessaire

une boîte de 12 œufs
des haricots coco
ou des graines, des perles...
de la peinture acrylique
des pinceaux

2. Décorez l'intérieur aussi pour faire de jolies petites cases colorées !

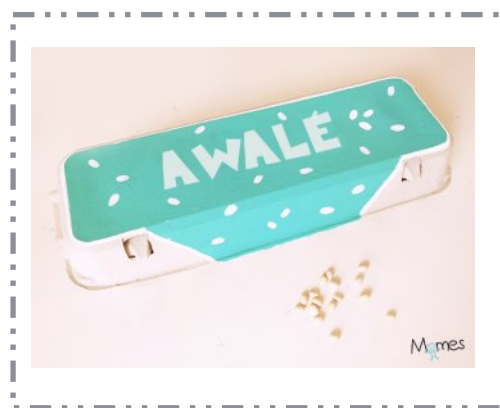


3. Laissez sécher, puis prenez des graines, des haricots coco ou des perles pour pouvoir jouer. Il faut mettre 4 graines par case, soit 48 graines.



Règle du jeu :

L'important dans ce jeu c'est la stratégie !



Les joueurs sont l'un en face de l'autre avec le jeu entre eux. Chaque joueur a ainsi une rangée de six cases devant lui. Cette rangée sera son camp. Dans chaque case il y a 4 graines. On choisit un sens de rotation qui vaudra pour toute la partie et on désigne celui qui commence.

Un tour se joue de la façon suivante : le premier joueur prend toutes les graines d'un des trous de son camp puis il les égrène (une graine dans chaque trou après celui où il a récupéré les graines) dans toutes les cases qui suivent sur sa rangée puis sur celle de son adversaire suivant le sens de rotation. Si sa dernière graine tombe dans un trou du camp adverse et qu'il y a maintenant deux ou trois graines dans ce trou, le joueur récupère ces deux ou trois graines et les met de côté. Ensuite il regarde la case précédente : si elle est dans le camp adverse et contient deux ou trois graines, il récupère ces graines, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il arrive à son camp ou jusqu'à ce qu'il y ait un nombre de graines différent de deux ou trois.

Le but du jeu est d'avoir récupéré le plus de graines à la fin de la partie. La partie s'arrête quand un des joueurs a capturé au moins 25 graines (soit plus de la moitié), quand il n'est plus possible de capturer des graines ou quand l'un des joueurs n'a plus de graines dans son camp sans qu'il soit possible à son adversaire de l'alimenter.

On ne saute pas de case lorsqu'on égrène sauf lorsqu'on a douze graines ou plus, c'est-à-dire qu'on fait un tour complet : on ne remplit pas la case dans laquelle on vient de prendre les graines.

Il faut « nourrir » l'adversaire, c'est-à-dire que, quand celui-ci n'a plus de graines, il faut absolument jouer un coup qui lui permette de rejouer ensuite. Si ce n'est pas possible, la partie s'arrête (fin par famine) et toutes les graines restantes vont à celui qui peut encore jouer.

Si un coup devait prendre toutes les graines adverses, alors le coup peut être joué, mais aucune capture n'est faite : il ne faut pas « affamer » l'adversaire.

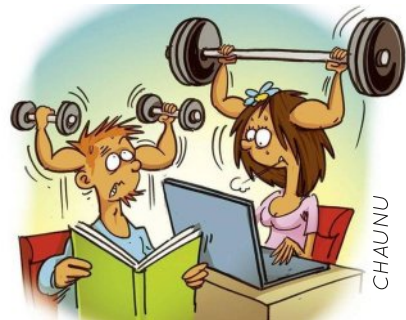
A VOUS DE JOUER !

UN PEU DE SPORT

Pour rajeunir votre cerveau !

Source : <https://www.ouest-france.fr/sante/12-activites-pour-rajeunir-votre-cerveau-4081465>

Outre une bonne hygiène de vie, plusieurs techniques permettent de ralentir le vieillissement du cerveau et de renforcer ses capacités cognitives. Une règle simple à retenir : ce qui est bon pour le corps est bon pour le cerveau. Pas trop de sucres, de graisses saturées ou d'alcool, de bonnes nuits de sommeil et de l'EXERCICE de façon quotidienne !!!



Voici donc deux petits exercices pour vous aider à prendre soin de votre santé cérébrale :

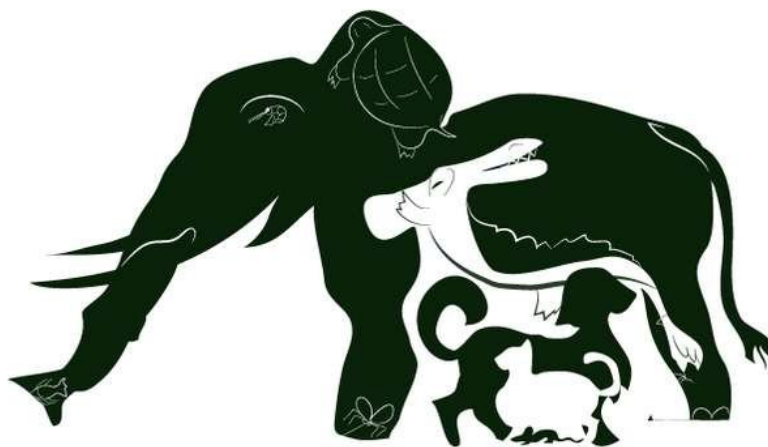
ENIGME

Possédant beaucoup de cartes,
Elle est appréciée pour sa courtoisie.
Souvent guidée,
C'est à vos hôtes que vous la rendez.
Qui est-elle ?

CASSE-TÊTE VISUEL

Combien d'animaux se cachent dans cette image ?

Réponses dans le prochain numéro.



Fabiosa

<https://avalon.fabiosacdn.com/image/a8140ac8-c9e2-456c-9e96-308d7d28c41b.jpg>

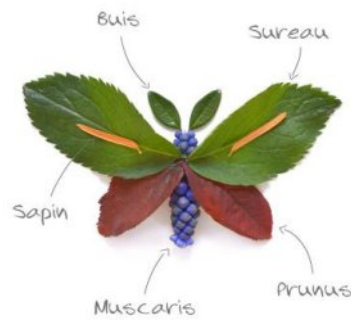
DIY P'TITES MAINS

Land'Art - fabrique moi un insecte !

Source : <http://graine-pdl.org/actualite/activite-land-art-fabrique-moi-insecte>

Fournitures

feuilles
écorces
éléments naturels
pince à épiler



crédit photo : Hugo Mairielle

Une activité land art pour occuper petits et grands en cette période de confinement.

- 1) Glane quelques éléments naturels dans ton jardin
- 2) Prends une feuille blanche et une pince à épiler (ce sera un poil plus pratique tu verras)
- 3) Réalise ton insecte ! Ailé, cornu, coloré... sois inventif ! Et si tu fais les pattes, n'oublie pas qu'ils en ont 6 !
- 4) Partage la photo de ton insecte à tes amis

Tu peux aussi t'amuser à identifier les végétaux utilisés, par exemple avec le site de Tela botanica :

<https://www.tela-botanica.org/identifier-une-plante/>

A propos de l'auteur de cette activité :

Hugo Mairielle est un plasticien passionné par la biodiversité et la nature. Il mène par exemple un projet appelé Être(s), qui questionne le rapport des humains à la nature.

Aussi, pour occuper les enfants, il leur propose une activité de son cru.

Retrouvez certaines oeuvres sur le site de Positivr :

<https://positivr.fr/il-realise-des-insectes-a-partir-de-feuilles-de-fleu...>

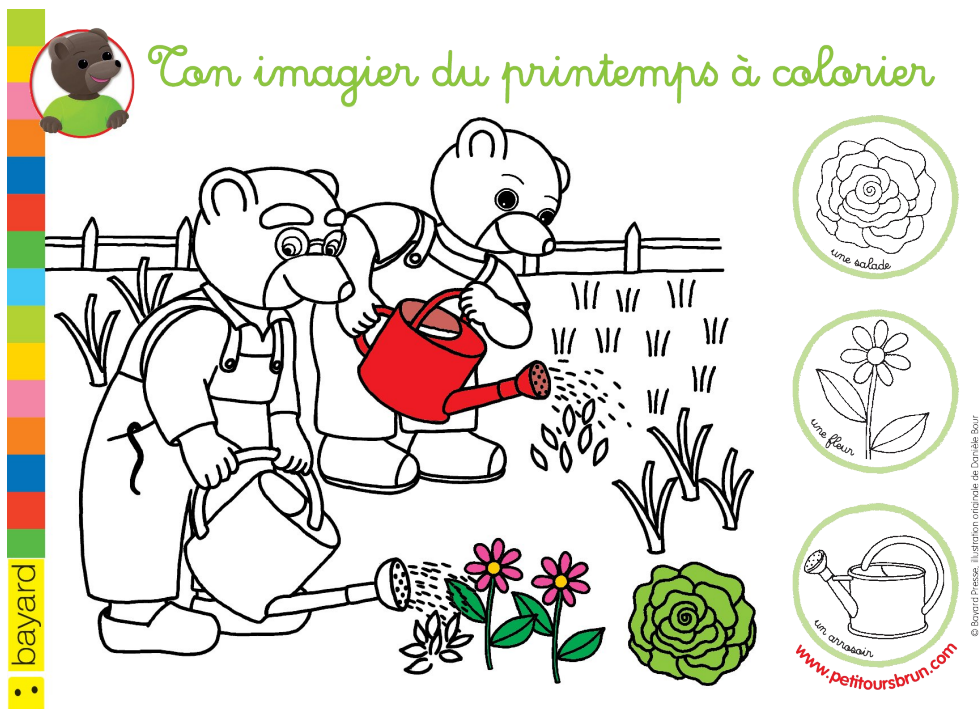
COLORIAGES

Un classique de l'édition jeunesse -Petit ours brun

Source : <https://www.petitoursbrun.com/etiquettes/coloriage>

L'imagier du printemps, une proposition de Bayard jeunesse :

https://www.petitoursbrun.com/wp-content/uploads/2018/02/2016-02-15_PDF_Imagier-printemps-%C3%A0-colorier.pdf



"N'hésitez pas à nous envoyer vos réalisations, Petit Ours Brun sera ravi !
Pour cela : – envoyez un mail à petitoursbrun@bayard-presse.com – ou postez
une photo sur la page officielle de Petit Ours Brun sur Facebook.

Et pour parcourir toutes les saisons avec Petit Ours Brun, découvrez avec
votre enfant le grand album interactif Les Grandes histoires de Petits Ours
Brun, Les 4 saisons ! Retrouvez aussi Petit Ours Brun sur Facebook,
Instagram et sur Youtube".

En savoir plus :

<https://www.petitoursbrun.com/activites/colorie-printemps-petit-ours-brun/>

RECETTES DE CUISINE

Les petits pots au chocolat de Marie-Claire

En ces temps de confinement, Marie-Claire (lectrice de « Gardons le contact ») occupe ses petits-enfants à distance en leur proposant de réaliser une recette par semaine.

Voici la recette qu'elle partage avec nous, avec vous :

Pour 6 petits pots de crème au chocolat :

Ingrédients :

- 40 g de maïzena
- 150g de chocolat à croquer
- 1 œuf
- 30g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50g de sucre
- ½ litre de lait

Matériel :

- 1 petite casserole
- 1 moyenne casserole
- 1 saladier
- 1 spatule
- 1 fouet
- 6 ramequins

1. Casser le chocolat en petits morceaux et le faire fondre à feu doux dans une petite casserole avec une cuillerée à soupe d'eau froide. Mélanger avec une spatule afin d'obtenir une pâte lisse.

2. Dans un saladier mélanger la maïzena et les sucres. Délayer peu à peu avec le lait froid à l'aide d'un fouet à main.

3. Verser peu à peu le chocolat fondu sur la préparation en mélangeant vivement toujours avec le fouet à main. Lorsque la préparation est homogène et bien lisse, la verser dans une casserole de taille moyenne.

4. Faire chauffer à feu doux et mélanger sans arrêt avec la spatule jusqu'à ébullition. Après 2 à 3 secondes retirer du feu.

5. Casser l'œuf dans un bol et le verser dans la casserole en tournant très vivement.

6. Ajouter le beurre tout en battant énergiquement pour obtenir une pâte lisse.

7. Verser dans des ramequins.

8. Réserver au frais jusqu'à complet refroidissement.

BONNE DEGUSTATION !

JARDIN, NATURE, DÉVELOPPEMENT DURABLE

(Re) Découvrir l'émission Carnets de Campagne, sur France Inter

Source : <https://www.franceinter.fr/emissions/carnets-de-campagne?p=6>

Voilà une émission inspirante !

Carnets de Campagne, est une émission présentée par Philippe Bertrand, c'est LE rendez-vous des solutions d'avenir à toutes les questions de vie, de consommation, de formation, de santé, de production, de culture ou d'habitat.

Philippe Bertrand parcourt la France à la rencontre d'associations, de collectivités, de citoyens ou de professionnels qui mettent en place des solutions d'avenir, des projets pour un monde plus solidaire.

L'occasion de découvrir les initiatives françaises et plus localement, quelques unes dans le département de la Loire-Atlantique :

- **Le Magazine des Autres Possibles**, un magazine carto-graphique local, qui tous les deux mois, aborde une grande question de société et ses réponses de proximité : des articles sur les innovations solidaires et durables du territoire et une cartographie illustrée par un artiste. À déplier, lire et afficher !

Une expérience de médiation animale dans un établissement pénitentiaire pour mineurs à Orvault :

<https://www.franceinter.fr/emissions/carnets-de-campagne/carnets-de-campagne-31-aout-2018>

- **Le tiers-lieu ORA, dédié au bien-être**, nouveau lieu du « vivre au naturel » qui vise à éduquer tous les publics sur la prévention santé

- **Le chantier naval insolite Bâtho à Rezé**

<https://www.franceinter.fr/emissions/carnets-de-campagne/carnets-de-campagne-29-aout-2018>

- **Une future épicerie coopérative à Saint-Nazaire** La coop du coin, L'association Les Retz'Chauffeurs, qui réunit des chauffeurs bénévoles spécialisées dans les déplacements accompagnés solidaires

<https://www.franceinter.fr/emissions/carnets-de-campagne/carnets-de-campagne-28-aout-2018>

LES FESTIFOLIES D'AUTOMNE

Fabrication de nichoirs

Source : <https://humeurscreatives.com/2014/07/la-cabane-a-oiseaux/>

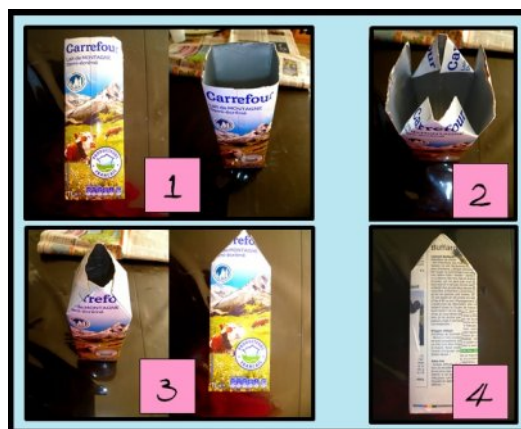
Après les oiseaux, place aux NICHQUIRES, en récup bien entendu !
Ils agrémenteront un grand arbre à nichoirs, près de la Place Millenia !
Voici un modèle de nichoirs à fabriquer, customiser-le à votre goût et avec le matériel dont vous disposez. Si vous trouvez d'autres idées, partagez-les avec nous !



Le matériel :

- des briques de lait ou
 - de jus de fruits en carton
 - des ciseaux
 - du papier journal
 - du vernis colle
- ou de la colle à tapisserie,
ou mélange farine + eau
- de la peinture
 - des pinceaux
 - 1 pistolet à colle
 - 1 cutter
 - Quelques éléments pour décorer : boutons colorés, morceaux de bois, cotillons, plumes, gommettes, ruban adhésif coloré...

- 1- Découper le haut d'une brique, nettoyer l'intérieur
- 2- Découper la brique de la même manière que sur la photo
- 3- Agrafer les morceaux pour réaliser le toit
- 4- Coller du papier journal sur toute la brique avec du vernis colle. Ainsi ce sera plus facile pour les enfants de peindre dessus. Voilà la base est prête!



- 5- Peindre et décorer la brique
- 6- Pour le toit, découper une bande dans une autre brique
- 7- Procéder de la même façon : coller du papier journal, laisser sécher et peindre, décorer.
- 8- Coller le toit sur la 1ère brique
- 9- Le nichoir prend forme ! Après avoir tracé un cercle au crayon, découper à l'aide d'un cutter (par un adulte) le trou : percer un trou en son centre et réaliser une croix dans le rond afin que le découpage soit plus facile.

- 10- Coller le toit sur le dessus de la cabane avec un pistolet à colle. Découper ensuite à l'aide du cutter une petite croix en dessous du trou pour y insérer un morceau de bois.
- 11- Finaliser la décoration du nichoir en collant des boutons colorés, des cotillons, des gommettes, ou en le peignant !

SPECTACLE VIVANT

Le cirque du soleil

La célèbre troupe canadienne du Cirque du Soleil a lancé CirqueConnect <https://www.cirquedusoleil.com/fr/cirqueconnect>

Au Cirque du Soleil, nous vous offrons de vous évader à travers le plaisir et la fantaisie de nos spectacles.

Plus que jamais, nous voulons continuer à répandre la joie, même de loin, directement dans vos maisons.

Retrouvez donc des vidéos de leurs spectacles ainsi que contenus vidéos en ligne (programmes spéciaux, workouts, rencontres avec les artistes, tutoriels...)

et sur Arte, disponible du 04 avril au 04 mai 2020

<https://www.arte.tv/fr/videos/076634-000-A/cirque-du-soleil-o/>

La compagnie présente sa création "O".

"Mêlant acrobatie, musique, trapèze, plongeon et natation synchronisée, les 77 athlètes de haut niveau de la troupe nous convient à un divertissement aquatique étourdissant.

À l'affiche depuis vingt ans sur la scène du Bellagio, légendaire hôtel de luxe et casino de Las Vegas, le spectacle le plus vu du Cirque du Soleil est diffusé sur ARTE. Professionnels aguerris de l'acrobatie, du trapèze, du plongeon, de la gymnastique et de la natation synchronisée, les soixante-dix-sept artistes de la troupe nous convient à un divertissement aquatique étourdissant.

Se distinguant du cirque traditionnel par l'omniprésence de l'eau et ses accointances avec le théâtre, O offre aux spectateurs un show inoubliable, à la frontière entre danse, musique et art dramatique. Un rendez-vous exceptionnel qui témoigne de l'incroyable capacité de régénération de l'une des troupes les plus imaginatives de la scène artistique mondiale."

MUSIQUE



Offrez une seconde vie à vos partitions !

La librairie musicale nantaise, l'Arpèges vous propose de recycler vos partitions. C'est le moment de faire le tri.

Comment ça marche ?

Prenez votre stock de partitions, méthodes musicales ou de solfège, non utilisées depuis des mois, voire des années, mais restées en bon état, triezy celles que vous souhaitez conserver et mettez de côté celles qui ne vous sont plus utiles.

Listez-les et envoyez, dès maintenant, cette liste de partitions pour obtenir une 1ère évaluation : contact@arpeges-partitions.com

A la fin du confinement, vous pourrez prendre rendez-vous pour apporter vos partitions.

Date limite de dépôt des partitions : le 11 juillet 2020.

Pourquoi faire ?

En fonction de l'intérêt des partitions pour la boutique, un bon d'achat (valable un an) vous sera offert en échange, pour acheter d'autres partitions, livres ou autres accessoires.

L'occasion d'offrir une seconde vie aux partitions que vous n'utilisez plus et d'économiser de l'argent sur vos prochains achats !

//! Attention :

La librairie ne reprend pas les partitions trop abîmées, trop annotées ou dont le CD serait défectueux. Pensez donc à vérifier vos partitions une à une (et à gommer si nécessaire).

Plus d'infos sur le site de la librairie :

<http://www.arpeges-partitions.com/blog/162-grand-menage-de-printemps>