

VIVRE LE CONFINEMENT ENSEMBLE

DES LIVRES ET DES COUVERTS

03



**DES JEUX, DES ÉNIGMES, DES BRICOLAGES, DES RECETTES DE
CUISINE, DES ASTUCES ET DES INFOS POUR PASSER UN BON
MOMENT DURANT LE CONFINEMENT
POUR TOUTE LA FAMILLE**

BIENVENUE

CE LIVRET EST POUR VOUS

Il a été élaboré en partenariat avec la Maison des Familles, Caritas Alsace, le Centre Social et Culturel Drouot Barbanègre, la Ville de Mulhouse, le territoire de la solidarité et le service de protection maternelle et infantile de Mulhouse pour le Conseil Départemental du Haut-Rhin et l'Agence de la Participation Citoyenne.

Une édition toutes les semaines jusqu'à la fin du confinement où vous trouverez des conseils pratiques, des informations utiles et des activités pour les enfants et la famille.

SOYONS EN CONTACT

Malgré la distance, nous sommes toujours là.

Vous avez besoin d'un renseignement, d'aide, ou tout simplement envie de parler, vous pouvez nous contacter.

Maison des Familles : permanences téléphoniques du mardi au jeudi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00 au **06.46.90.15.27**
accueil@maisondesfamilles-alsace.org

Centre Social et Culturel Drouot Barbanègre :
permanences téléphoniques les lundis, mercredis et vendredis (hors jours fériés) de 9h00 à 12h00 au **03.69.77.77.01**
cscDrouotBarbanegre@mulhouse-alsace.fr

Caritas Alsace :
Bas-Rhin: Gabrielle Pilliat **06.25.22.34.49**
Haut-Rhin: Valeria Braunstedter **06.23.08.69.75**
accueil@caritas-alsace.org

Conseil Départemental :
Site Drouot : 03 89 36 56 68 esmulhouseest@haut-rhin.fr
Site Doller : 03.89.59.65.14 esmulhouseouest@haut-rhin.fr

SOYONS SOLIDAIRES

Depuis chez vous, vous avez envie de vous sentir utile et d'être solidaire. Nous vous donnons quelques pistes :

Vous savez coudre ? Vous pouvez rejoindre l'équipe de MULHOUSE- COUTURIÈRES SOLIDAIRES.
Contact : **68couturieres.solidaires@gmail.com**

La Ville fédère et organise des initiatives solidaires sur la plateforme **Mulhouse C'est Vous**. Trois actions solidaires sont proposées : « Je soutiens mon voisin/J'ai besoin d'aide », « Je facilite l'aide alimentaire aux plus démunis », « Je prends soin de nos soignants ».
Le site internet : **www.mulhousecestvous.fr**

PARTICIPEZ

Donnez-nous votre avis sur ce livret et proposez des contenus tels que des recettes de cuisine, jeux, bricolages, informations utiles...

Par téléphone au **03.69.77.77.01**
(lundis, mercredis et vendredis de 9h00 à 12h00 hors jours fériés)
Par mail : **cscDrouotBarbanegre@mulhouse-alsace.fr**



AU MENU



PAGES 4 ET 5

RECOMMANDATIONS

Les numéros utiles à portée de main.

PAGES 6 À 9

BANDES DESSINÉES SPÉCIALES COVID

Deux épisodes pour ce troisième livret.

PAGES 10 ET 11

POUR LES PARENTS

Des positions de yoga et de quoi jouer avec les mots et approfondir ses connaissances.

PAGES 12 À 15

MULHOUSE SE RÉINVENTE

Proposez vos idées pour vous aider à les réaliser.

PAGES 16 ET 17

POUR LES TOUT-PETITS

Conseils pour les parents d'enfant de 0 à 3 ans.

PAGES 18 À 20

POUR LES PLUS JEUNES

Activités recommandées pour les enfants entre 4 et 7 ans.

PAGES 21 À 23

POUR LES PLUS GRANDS

Activités recommandées pour les enfants entre 8 et 12 ans.

PAGE 24

POUR TOUTE LA FAMILLE

Chaque semaine, des activités à partager en famille.

PAGE 25

SOLUTIONS DU LIVRET #02

Les réponses aux différents jeux et énigmes.

PAGE 26 ET 27

JEU DE SOCIÉTÉ

Un jeu à jouer en famille, conseillé à partir de 6 ans.

PAGE 28

LES CONTRIBUTEURS

Pour savoir qui est derrière ce livret.
Vous aussi, vous pouvez y contribuer !

BESOIN D'AIDE ?



SERVICES PUBLICS À MULHOUSE :

SERVICE ACTION SOCIALE : **03 89 32 68 58** – AIDE.LOCALE@MULHOUSE-ALSACE.FR

SERVICE ETAT CIVIL : **03 89 32 68 58** (UNIQUEMENT POUR LES SITUATIONS À CARACTÈRE D'URGENCE)

SERVICE SANTÉ, SENIORS ET HANDICAP : **06 11 31 16 78** (POUR TOUTES URGENCES CONCERNANT UNE PERSONNE ÂGÉE ET/OU HANDICAPÉE, DONT LA SITUATION NÉCESSITERAIT L'APPUI DE LA COLLECTIVITÉ)

« INFOS SERVICES SENIORS » : PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE D'ÉCOUTE, DE CONSEIL ET D'ORIENTATION POUR AIDER LES PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES ACCESSIBLE VIA UN NUMÉRO UNIQUE : **03 89 33 79 29** DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 12H ET DE 14H À 17H.

ESPACE SOLIDARITÉ DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL :
SITE DROUOT : **03 89 36 56 68** ESMULHOUSEEST@HAUT-RHIN.FR
SITE DOLLER : **03.89.59.65.14** ESMULHOUSEOUEST@HAUT-RHIN.FR

PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE (0/6 ANS) :
ESPACE SOLIDARITÉ DROUOT : **03 89 36 56 32**
ESPACE SOLIDARITÉ DOLLER : **03 89 59 65 09**

NUMÉROS D'ÉCOUTE :

ALLÔ ENFANCE EN DANGER : **119**
VIOLENCES FEMMES INFO : **39 19**
STOP HARCÈLEMENT : **30 20**

ÉCOUTE POUR LES PARENTS, ASSOCIATION EUROPÉENNE DE PARENTALITÉ POSITIVE,
NUMÉRO VERT (GRATUIT) : 0805 827 827 DU LUNDI AU SAMEDI, DE 10H À 18H.
CONTACT@ENFANCE-ET-COVID.ORG

COVID-19 : INFORMATIONS ET CELLULE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE :
0 800 130 000 APPEL GRATUIT 24H/24, 7J/7, GRATUIT DEPUIS UN TÉLÉPHONE FIXE EN FRANCE

LIGNE D'ÉCOUTE : **03 69 64 75 85**
DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 17H
POUR LES FAMILLES DES PATIENTS HOSPITALISÉS À MULHOUSE, TRANSFÉRÉS DANS D'AUTRES RÉGIONS OU DÉCÉDÉS

NUMÉROS DE SECOURS:

POMPIERS : **18**
POLICE : **17**
SAMU : **15**

**ET N'OUBLIEZ PAS,
LES GESTES BARRIÈRES SONT
TOUJOURS INDISPENSABLES !**

BESOIN D'AIDE ?



PARENT, VOUS AVEZ BESOIN D'UNE ÉCOUTE, D'UN SOUTIEN ?

Afin de répondre aux besoins des parents mulhousiens fragilisés par le contexte du confinement, le Programme de la Réussite Educative (PRE) organise des permanences téléphoniques d'écoute et d'accompagnement à la parentalité.

Vous y trouverez aide, soutien, bienveillance et les conseils experts d'une consultante en parentalité, éducatrice spécialisée et thérapeute.

Cette aide à distance, confidentielle, peut vous aider à répondre à des questions ou à faire face à des difficultés que vous rencontrez actuellement en situation de confinement avec vos enfants à la maison.

Cette permanence téléphonique est accessible le **lundi de 9h à 12h et le jeudi de 14h à 18h.**

Notre expert en soutien à la parentalité, Madame Marjorie GUIDONI, vous répondra au : **03 69 77 77 20**

LES ÉCRANS : OUI, MAIS !

En ces temps de confinement, pas facile de s'occuper. Des plus petits aux plus grands, la tentation des écrans est forte. Voici néanmoins quelques conseils pour qu'ils ne deviennent pas trop envahissants, voire trop dangereux.

LES BIENFAITS

Les écrans apportent de nombreux bienfaits : ils peuvent développer la créativité, permettre d'être en relation avec les autres ou encore d'acquérir des connaissances et des compétences.

LES POINTS NÉGATIFS

Leur usage n'est néanmoins pas sans effet sur la santé, sur la vie sociale voir sur la sécurité : baisse de l'activité physique, effets potentiellement néfastes sur la vue et le sommeil, désinformation, harcèlement via les réseaux sociaux. Et pour les tout-petits, la surexposition aux écrans peut générer des troubles importants du développement.

QUELQUES CONSEILS

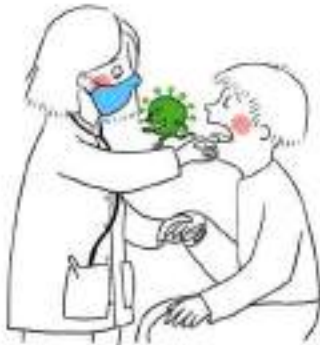
- Encadrez le temps : les écrans ce n'est pas tout le temps.
- Vérifiez le type de jeux et de vidéos : certains peuvent être trop violents (l'âge concerné est inscrit sur le jeux), vérifier le type de vidéo (attention aux contenus pornographiques).
- Évitez les écrans dans la chambre, pendant les repas et avant le coucher.
- **Et puis laissez les enfants s'ennuyer. Cela permet le développement de leur imagination !**





le coronavirus la peur expliquée

Oh la la... Ma tante Flavie, qui est médecin, a tellement soigné de monde qu'elle a fini par attraper Coco le virus.



Maintenant, elle est malade à son tour, et ne peut plus soigner personne. D'abord parce qu'elle est trop fatiguée, mais aussi parce qu'elle pourrait donner Coco aux personnes qui viennent la voir.



Alors, elle reste dans sa chambre, chez elle, à l'écart de mon oncle et de mes cousines.



Ça fait peur, on dirait qu'elle est fâchée et qu'elle ne veut plus voir sa famille... mais en fait, c'est grâce à ça que mon oncle et mes cousines ne sont pas tombés malades.



Ça me rassure, mais je me suis quand même demandé :

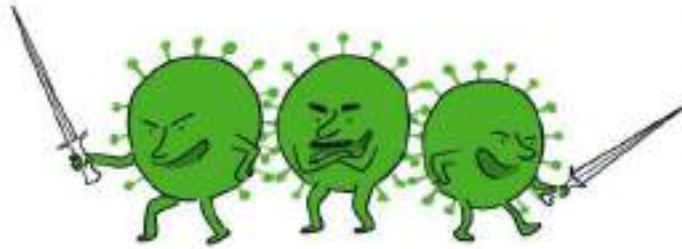


Parce qu'à la radio, j'ai entendu...



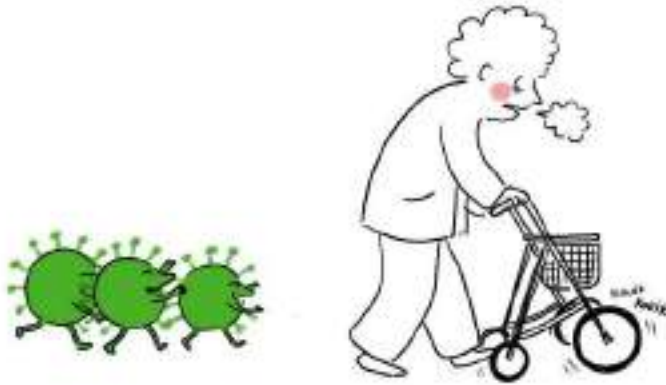


Alors, Coco et sa bande d'affreux super-zéros tuent des gens?!?



Je t'explique:

Malheureusement, il y a en effet des personnes plus fragiles que les autres, que Coco peut rendre vraiment très malades. Par exemple, les personnes âgées, ou celles qui ont déjà une autre maladie.



Dans ce cas, elles sont accueillies pour être soignées à l'hôpital, parce que l'hôpital a des spécialistes et du matériel utile.



ET VOILÀ LA RADIO DE VOS POUMONS!

Mais parfois, ça ne suffit pas, et il arrive que certaines personnes ne réussissent pas à guérir, et meurent.

C'est triste, il faut penser très fort à elles, mais il faut bien se rappeler aussi, que la plus grande partie des gens que Coco rend malades, guérissent tout seuls!



GNA, PRENDS ÇA!

Ouais! VAS-Y PÉPÉ, IL N'A QUE CE QU'IL MERITE. PAS DE PITIE! WAH!

Et la tante Florie, la super-médecin, fait sans doute partie de ces personnes qui guérissent en attendant patiemment plusieurs semaines.



Alors, rassure-toi, aie confiance, tante Florie ira mieux rapidement, puis elle pourra recommencer à soigner les gens, comme avant!
Et si aujourd'hui, on dessinait un beau bouquet de coquelicots, pour tous ceux qui se battent contre Coco-pas-bien-super-zéros?



Bin oui...

... AUJOURD'HUI, C'EST LE PRINTEMPS!

© margueritebureau - dessin: Paul de Linnem



Cocovirus
 le coronavirus expliqués
 aux enfants

la solidarité

Depuis que Coco et sa bande d'affreux sont arrivés chez nous, il y a des choses qui sont très compliquées, c'est vrai...



... mais il y a surtout de beaux gestes que beaucoup de personnes font pour aider les autres!

Faire des courses pour éviter à une personne fragile de sortir de son cocon...



... c'est bienveillant!

Et tous ces gens qui distribuent aux autres des masques qu'ils fabriquent eux-mêmes...



... c'est généreux!

Et ceux qui accueillent pour la journée des enfants que leurs parents ne peuvent pas garder parce qu'ils partent travailler...



... c'est courageux!

© maquisdelibération - Artiste : Paul de Lucien

Et les inconnus qui font livrer des fleurs et des chocolats chez des soignants fatigués...



... c'est touchant !

Et ces immeubles, ces rues entières où les cocos créent des nouveaux liens les uns avec les autres, pour rire ensemble...



faire de l'activité physique...



fêter un évènement...



ou chanter comme des oiseaux...



... quelle merveille !

Des exemples comme ceux - là tu en connais sûrement d'autres ; la liste est longue ! Ils montrent ce qu'est la



Nous pouvons en faire preuve dans les difficultés. Et moi, je trouverais chouette que cette solidarité reste, lorsque Coco et sa bande auront disparu !



www.cocovirus.net

© maquinibulles.com • Texte : Paul de Lussan

POUR LES PARENTS

LE YOGA POUR LES GRANDS ET LES PETITS

(<https://grandirzen.fr>)

Le yoga, un bon moyen de se détendre et de prendre un peu de temps pour soi au calme (et pourquoi pas avec ses enfants).

Voici 15 postures à réaliser seul(e) ou en famille, selon ses envies. En yoga, même s'il y a des règles, écouter son corps reste le plus important. Ne jamais forcer, ne jamais aller au-delà de ses limites.

Allez, c'est parti !



Posture du cobra



Posture du chien tête en bas



Posture du bateau



Posture de la chandelle



Posture du chameau



Posture de l'enfant



Posture du dragon



Posture de la montagne

Posture du triangle

YOGA
15 POSTURES
ANTI-STRESS

POUR LES PARENTS

LES COLLES DE FLORIDOR

(<https://expandnetwork.wixsite.com/floridor>)

UN PETIT OISEAU

Complétez chaque proverbe avec le mot qui convient :

- | | | | |
|---------------|-------------|--------------|---------------|
| 1. AIGLE | 2. CANARDS | 3. CHOUETTES | 4. CIGOGNE |
| 5. CORBEAU | 6. CYGNE | 7. FAUCON | 8. HIBOUX |
| 9. HIRONDELLE | 10. MOINEAU | 11. PAO | 12. ROSSIGNOL |

- Les ne se moquent pas des faucons. **Proverbe allemand**
- Quand les font du tapage, les grenouilles se tiennent pour averties. **Proverbe malgache**
- Grain semé ne pousse plus si le l'a vu. **Proverbe russe**
- Où il y a des grenouilles, il y a aussi une **Proverbe lituanien**
- Le dans la main vaut mieux que la colombe sur le toit. **Proverbe allemand**
- L'..... ne pourchasse pas les mouches. **Proverbe d'Inde**
- Le corbeau deviendrait-il un en se baignant dans le Gange ? **Proverbe d'Inde**
- La fleur et l'..... n'annoncent pas toujours le printemps. **Proverbe russe**
- Les plumes décorent le ... et l'instruction l'homme. **Proverbe russe**
- Le ne se nourrit pas de chansons. **Proverbe russe**
- Les voient dans leur fils un faucon. **Proverbe magyar**
- Coq qui chante le matin sera le soir dans le bec du **Proverbe scandinave**

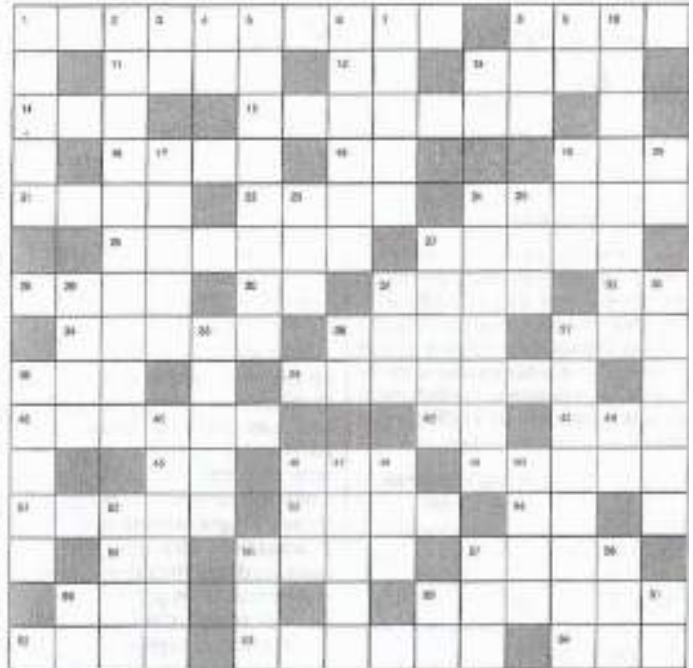
Mots croisés de Floridor...

BOURVIL 1917-1970

HORIZONTELEMENT :

1. J'ai réalisé à l'époque que, pour réussir, j'avais besoin d'établir un ... qui me soit propre.* 8. Alors j'ai pris goût à l'aventure, au risque, au danger, ... les films policiers.* 11. Trompa 12. C'était ... concierge qu'était venu.* 13. Rejoint la Seine 14. Bourvil et de Funès constituaient un ... inoubliable. Gérard OURY 15. Elle vendait des cartes postales puis aussi des ... ** 16. Sans parler de cette simplicité ... il ne s'est jamais départi. Marie DUBOIS 16. Jeu japonais 19. L'... je suis bien, j'ai d'air parce qu'il n'y a pas de portières* 21. Eclate dans le Mur de l'Atlantique 22. Le sien est bousculé 24. Torna dans le Mur de l'Atlantique 26. C'était la ménagère du ... Gavarni ; parce qu'il y a un ... là-bas.* 27. Chanteuse, Annie a joué avec Bourvil puis Luis Mariano dans le Chantour de Mexico 28. Pétrie par le boulanger Raimbourg 30. Demijour 31. Audacieux, c'est le mot, parce que je n'étais pas armé ; ma seule ..., c'était l'audace.* 32. Bourvil ... de Funès m'apparaissent évidents. Gérard OURY 34. Bourvil anime la pièce, d'un bout à l'autre, de sa ..., de son brio, de sa fantaisie. André RANSAN 36. Lisse 37. Herbage 38. J'étais un ... ému à la pensée de jouer sous la direction de Clouzot.* 39. Saisir 40. Il m'avait dit : « On vous ... » mais moi comme un étourdi que je suis j'ai cublé de laisser mon adresse.* 42. ... Mon rôle a pris tant de relief c'est aussi grâce à Michèle Morgan.* 43. Au Brésil 45. Dans tous les jours 46. L'eau ferrugineuse, comme son nom l'indique contient du ... ** 49. On peut en tourner un bout 51. Alain a joué avec Bourvil dans le Cercle Rouge 53. Duota 54. J'aime faire plaisir ... public.* 55. Oui, à l'examen d'admission, à l'écrit ... m'manquait deux, peut-être quatre points.* 58. Energie 57. Faut le retourner 59. Les savants de Marseille ont fait mousser la chose, si j'... m'exprimer ainsi.* 60. Combinés 62. Ils me disent que c'est moi le plus qualifié pour représenter les deux ... ** 63. Mon comique est agressif, celui de Bourvil est naïf et ... Louis de Funès 64. Choisi

* Phrases de BOURVIL
** Paroles de sketches ou chansons de ou par BOURVIL



VERTICALEMENT :

1. Mon succès est venu de ma voix car j'ai d'abord été connu par la ... * 2. Au cinéma, recherche les talents et les moyens 3. Vous savez, dans le vie j'en ai vu, j'ai ... lit vie dure parce que j'ai voulu faire tous les métiers.* 4. La fin de l'ours 5. Comme la montre à son tic-tac, le gendarme a sa ... (chanté par Bourvil) 6. Colcrée 7. Lumière 8. J'ai ... « J'suis l'inventeur ! » Il m'a répondu « J'suis sceptique ! » J'ai répondu « Enchanté ! » ** 9. Alors Jules, qu'est-ce que tu dis d'Paris ? T'... l'air d'en avoir plein la vue ! ** 10. Si bien qu'au bout de six ans d'apprentissage j'avais appris à ... les careaux.* 13. Dans le génie ... est tous comme ça, ... veut toujours voir plus loin.* 17. N'a pas l'air d'un rosier 18. Fin anglaise 20. « Allez-vous ... France ? » Il me dit « si ». Je lui réponds « Hockey ! » vu que je parle plusieurs langues.* 23. Bourvil est un comédien instinctif auquel il faut lâcher la bride ... le cou. Henri BERTHOMIEU 24. Quel qu'il fasse, il aimait ce qu'il faisait car il aimait jouer la ... Jean RICHARD 25. Surface 27. Ceux du cheval 29. Un film ... Gabin. Moi en vedette ... Gabin ? Vous êtes bien sûr ?* 31. Parlois bête 33. Observateur 35. Pour soulever 36. Commun à l'acteur et au réalisateur 37. Les derniers rôles interprétés par Bourvil m'ont ... qu'il était le personnage. René CLAIR 38. Mais quand même, j'ai pas ... mon sang froid* 41. Admirées 44. Nia sans haine 46. Morgane en était une 47. Dès que Bourvil surgit, l'... s'anime autrement. J-J GAUTIER 48. Dans toute profession 50. Comme le hareng 52. J'ai parfois du travail quand même surtout quand y faut que je ... les avis avec mon tambour** 55. Ce que j'aimais bien chez André, chez le bonhomme, c'est qu'il était ... Gilles GRANGIER 57. Détruit 58. La ... à la patte, 1954, Guy LE FRANC 59. Par delà les gaudrioles qu'... lui faisait faire, il y avait un homme avec une sensibilité et un registre bien plus étendu. Claude AUTANT-LARA 60. Tout l'... du monde, 1951. René CLAIR 61. Bourvil a ... créer un type ; le paysan un peu benêt, pas très dégourdi, mais astucieux quand même. Jean NERY

* Phrases de BOURVIL
** Paroles de sketches ou chansons de ou par BOURVIL

POUR LES PARENTS

MULHOUSE SE RÉINVENTE

(titre par Pierre Fraenkel / illustrations par Joan)

DE MULHOUSE RÉSISTE À MULHOUSE SE RÉINVENTE

« La crise sanitaire profonde qui affecte notre territoire a paradoxalement été à l'origine de formidables initiatives souvent spontanées de citoyens, d'associations, d'entreprises pour organiser la solidarité à l'échelle locale et améliorer le quotidien du confinement.

Ce moment sans précédent dans notre histoire est favorable à un travail de réflexion partagé sur l'évolution de nos modèles de société. Ce travail, nous souhaitons, à Mulhouse qu'il se prolonge au-delà du confinement.

#Mulhouse se réinvente offre l'opportunité à chaque Mulhousien d'apporter sa pierre pour imaginer et construire Mulhouse, après la crise du covid-19. Les idées et suggestions proposées par chacun seront analysées et débattues, en toute transparence, par les autres utilisateurs. Elles pourront devenir des pistes de travail, des projets.

L'Agence de la Participation Citoyenne facilitera et accompagnera l'engagement démocratique et participatif de #Mulhouse se réinvente. »

Michèle Lutz, maire de Mulhouse

Durant le confinement, l'expérience du quartier vécue dans un rayon d'un kilomètre a enrichi vos perceptions, vos souhaits et nourri vos attentes de services de proximité. Enfants, adolescents, adultes, seniors... Vous pouvez dès à présent déposer vos idées, en débattre de manière ouverte, transparente et apaisée.

L'Agence de la Participation Citoyenne sera attentive au respect des expressions sur la plateforme. La coopération avec les services de la Ville de Mulhouse et les partenaires de l'Agence facilitera la co-écriture de projets, d'actions à mener entre citoyens.

LA DÉMARCHE

RASSEMBLONS !

Vous partagez vos idées par thématique sur la plateforme Mulhouse C'est VOUS.

ÉCHANGEONS !

L'Agence de la Participation Citoyenne programme des réunions visio par thématique pour débattre et nourrir les idées avec vous afin d'identifier ensemble les projets et actions à mener.

ENGAGEONS-NOUS !

Tous ensemble on s'organise et on se met en lien avec des partenaires qui souhaitent s'engager dans chacune des actions.

RÉALISONS !

Les porteurs de projet et les partenaires engagés réalisent ensemble les actions.

EN ACTION
AVEC VOUS !
#MulhouseSeRéinvente

Nous vous proposons 9 thématiques pour déposer vos idées :

1. Santé / Solidarité
2. Bien-être / Cadre de vie
3. Écologie / Environnement
4. Économie / Travail
5. Démocratie / Citoyenneté
6. Transport / Mobilité
7. Sport / Culture
8. Éducation / Jeunesse
9. Idées libres



Une fois découpée et remplie, vous pouvez déposer cette fiche projet dans la **boîte au lettre du Centre Social et Culturel Drouot Barbanègre** au 67, rue de Sausheim.



MULHOUSE SE RÉINVENTE

Formulaire « Je dépose mon idée »

Nom
Prénom:
Quartier :
Téléphone :
Mail :



Contact

Quels savoir-faire je mets à disposition pour mon idée ?

Savoir-Faire

- Écologie / Environnement
- Démocratie / Citoyenneté
- Bien-être / Cadre de vie

- Économie / Travail
- Éducation / Jeunesse
- Transport/Mobilité

- Santé / Solidarité
- Sport / Culture
- Idées libres

Thème

Titre

Description

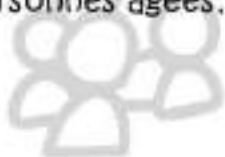
Avantages

Besoins

Mon Idée



Le public cible qui bénéficiera de mon idée (habitants, jeunes, personnes âgées...)



Public

Le lieu de réalisation de mon idée :



Lieu





Photo , image ou dessin illustrant mon idée

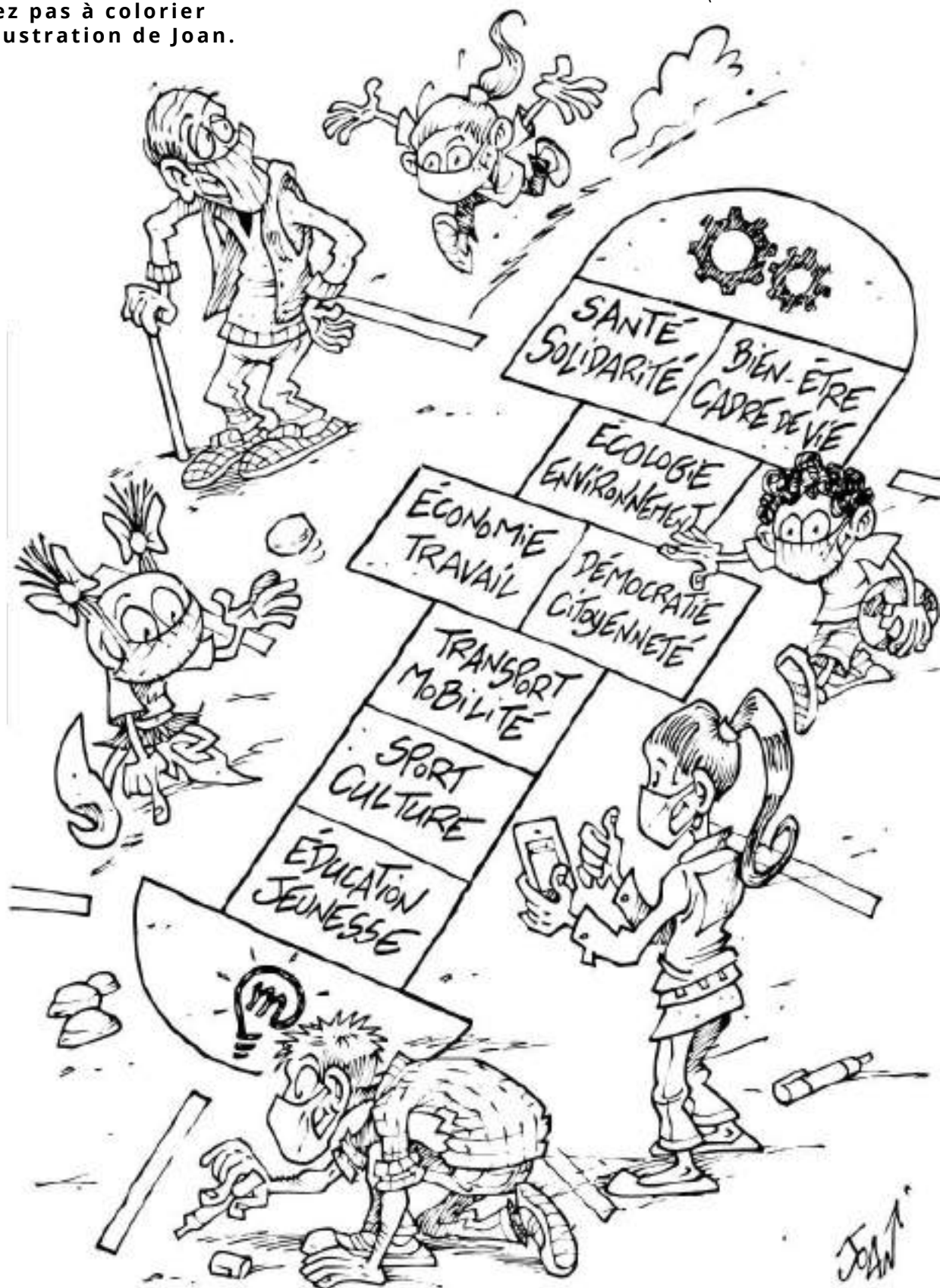


POUR LES PARENTS

MULHOUSE SE RÉINVENTE

(www.mulhousecestvous.fr)

N'hésitez pas à colorier cette illustration de Joan.



POUR LES TOUT-PETITS



PRÉVENTION DES ACCIDENTS DOMESTIQUES DES TOUT-PETITS LA SÉCURITÉ DE VOTRE ENFANT

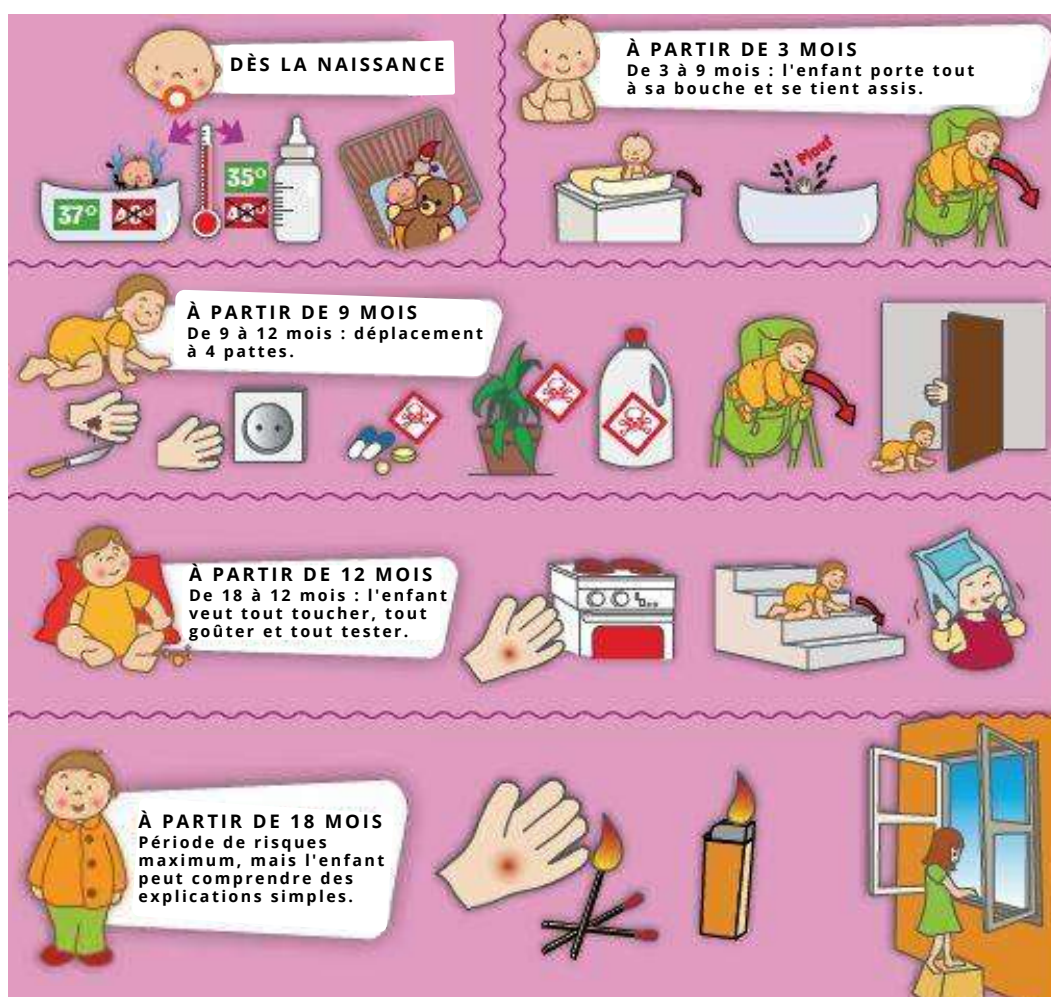
En période de confinement, les règles de vigilance envers votre enfant restent de mise afin d'éviter tout accident domestique.

Votre enfant grandit, commence à se déplacer. Il explore, veut découvrir son environnement, toucher et attraper tout ce qu'il trouve, amener à sa bouche les objets ou les matières. Il veut grimper sur le canapé, sur une chaise pour regarder par la fenêtre... Les dangers sont multiples dans votre logement !

Pour votre enfant, tout est découverte mais il n'a pas conscience des dangers de la maison. Vous devez à la fois le laisser explorer tout en le surveillant en permanence :

Votre enfant doit être constamment dans votre champ de vision !

- Ne laissez jamais votre enfant seul dans son bain, sur sa table à langer, dans sa chaise haute... afin d'éviter les risques de noyade, de chutes.
- Laissez hors de sa portée, en hauteur et sous clé : les produits d'entretien, les médicaments, les petits objets qu'il pourrait inhaler...
- Rangez les objets dangereux : allumettes, briquets, objets tranchants, sacs en plastique...
- Pensez à éloigner les manches de casseroles, les liquides et les aliments chauds, à protéger l'accès aux fenêtres et aux escaliers, à sécuriser les prises électriques.



POUR LES TOUT-PETITS



EN PÉRIODE DE CONFINEMENT, VOUS ÊTES CONFRONTÉS AUX MANIFESTATIONS DE COLÈRE ET AUX PLEURS DE VOTRE ENFANT ;

Ces épisodes peuvent survenir en réaction aux inquiétudes et à la fatigue des parents.

A PROPOS DES COLÈRES

La colère s'exprime de différentes manières selon chaque enfant : pleurs, cris, agressivité. C'est une étape « normale » du développement de l'enfant. Mais, parfois en tant que parents vous pouvez vous sentir démunis, dépassés.

Voici quelques pistes lorsque vous faites face à une crise de colère de votre enfant : Vous pouvez tenter de calmer, rassurer votre enfant en lui parlant en le prenant dans vos bras, en le berçant, en lui parlant d'une voix calme et apaisante. Mais selon la réaction de votre enfant, vous avez aussi la possibilité de laisser passer ce moment de colère sans intervenir mais toujours en restant dans son champ de vision pour qu'il sache que vous êtes présent.

Gardez votre calme car votre énervement ne va pas pouvoir apaiser les tensions, respirez un instant pour reprendre votre calme. Puis reparlez avec votre enfant (lorsqu'il est calme et disponible) de ce qu'il vient de se passer pour mettre des mots sur ses émotions.

Quel que soit son jeune âge, votre enfant même s'il ne comprend pas les mots prononcés, perçoit l'intention de vos paroles et leur effet rassurant.

LES PLEURS DE VOTRE BÉBÉ

Si vous êtes fatiguée, énervée, que vous supportez difficilement les pleurs ou l'agitation votre enfant :

NE SECOUEZ JAMAIS VOTRE BÉBÉ !

Cela peut avoir des conséquences dramatiques et irréversibles.

Souvenez-vous.... Pleurer est le seul mode d'expression de votre bébé. Un bébé pleure en moyenne 2 heures par jour.

Pour calmer les pleurs d'un bébé, il est conseillé de :

- Lui donner un peu d'eau ou de lait
- Vérifier sa couche, sa température.
- Lui parler, le bercer en chantant, le porter

En cas d'exaspération par les pleurs incessants du bébé, il est conseillé :

- de coucher votre bébé sur le dos dans son lit et de quitter calmement la pièce, pour retrouver son calme.
- d'appeler un proche pour qu'il puisse prendre le relai, votre médecin ou une puéricultrice de PMI (Protection Maternelle Infantile).

LE TEMPS DU SOMMEIL DES TOUT-PETITS

Même si votre enfant bouge moins, du fait du confinement, il est fatigué ; une sieste quotidienne, ou un temps calme, permettent de « recharger ses batteries » et les vôtres.

Dormir permet également à votre enfant de grandir et à mémoriser les apprentissages de la journée.

Les rituels et les heures de coucher sont importants pour vous et votre enfant : le temps du bain, un câlin, une comptine, une berceuse, une histoire. Profitez de chaque instant. **Les besoins quotidiens en sommeil**, varient en fonction de l'âge votre enfant :

*À la naissance : 16-17h

* À 2 ans : 14h

*À 3 ans : 12h

N'oubliez pas que le temps du coucher doit être un moment calme : essayez de mettre de côté vos soucis ; dans vos bras et contre vous, votre enfant ressent vos émotions mais aussi votre stress !

Quelle mélodie éveille en vous des souvenirs agréables de votre enfance ?



POUR LES PLUS JEUNES

COCOTTE DES ÉMOTIONS

(www.naitreetgrandir.com)

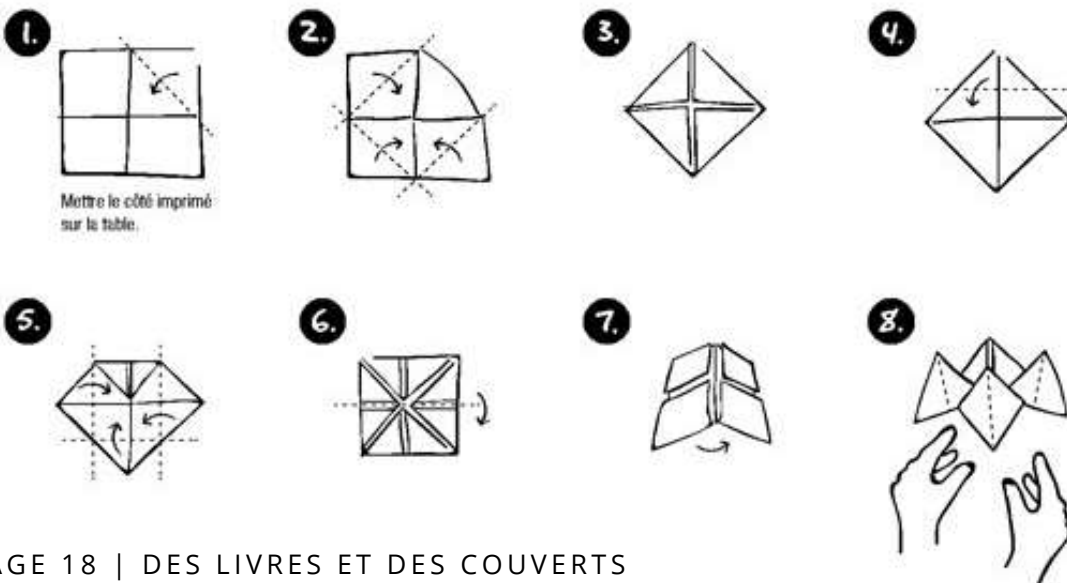


Demandez à votre enfant de choisir un chiffre de 1 à 5 (ou plus).

Ouvrez le coin-coin dans un sens puis dans l'autre autant de fois que le chiffre choisi en comptant avec lui.

Invitez votre enfant à regarder à l'intérieur et faites-lui choisir une image.

Instructions de pliage



Soulevez l'image et lisez la consigne à votre enfant.

Camping maison

Par Annie Langlois

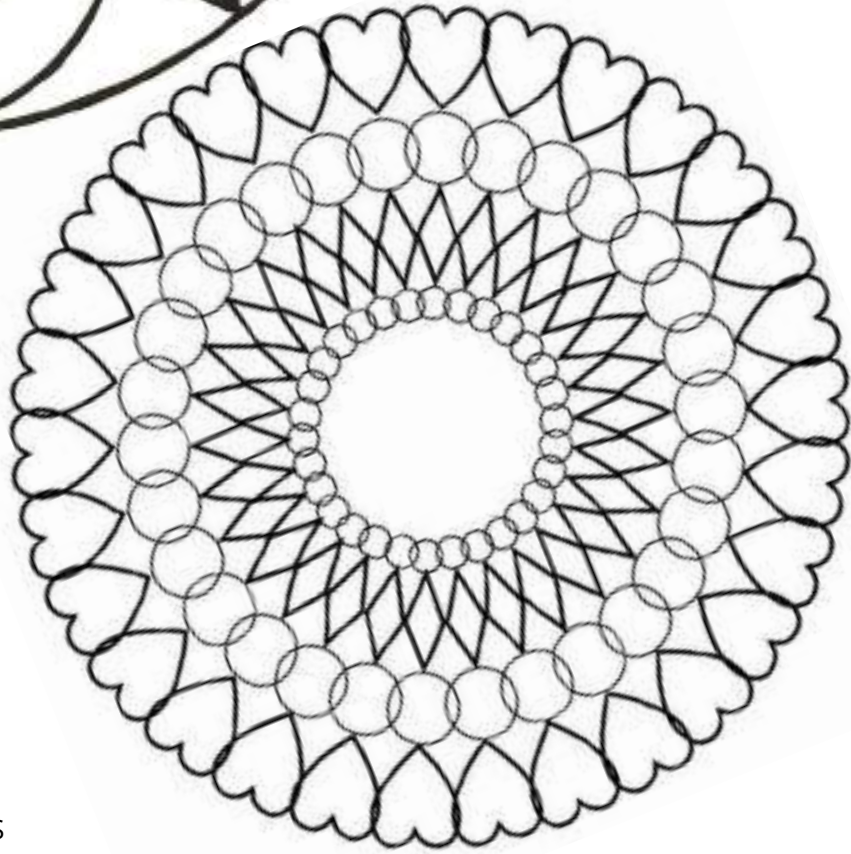
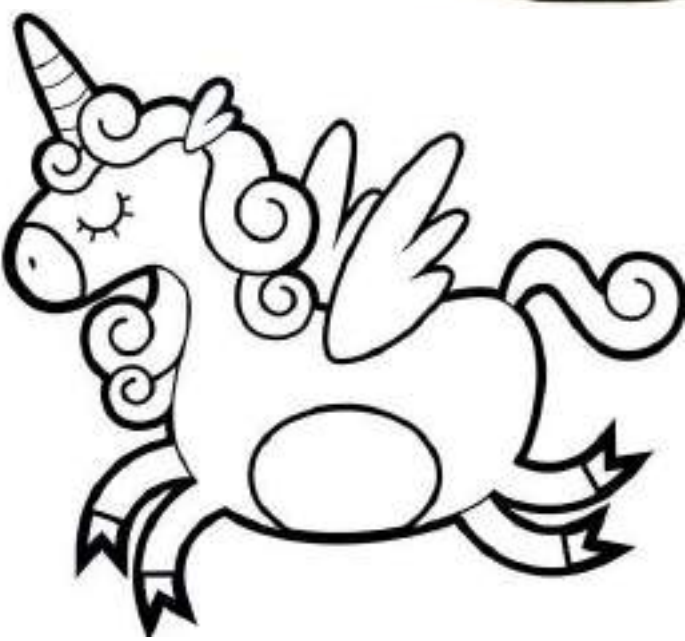
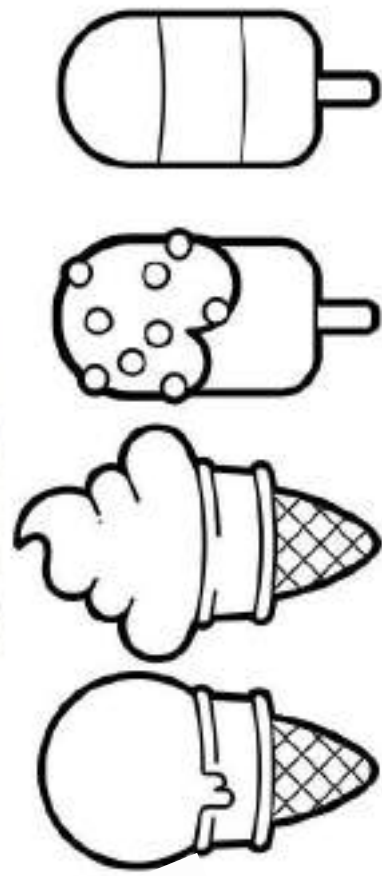
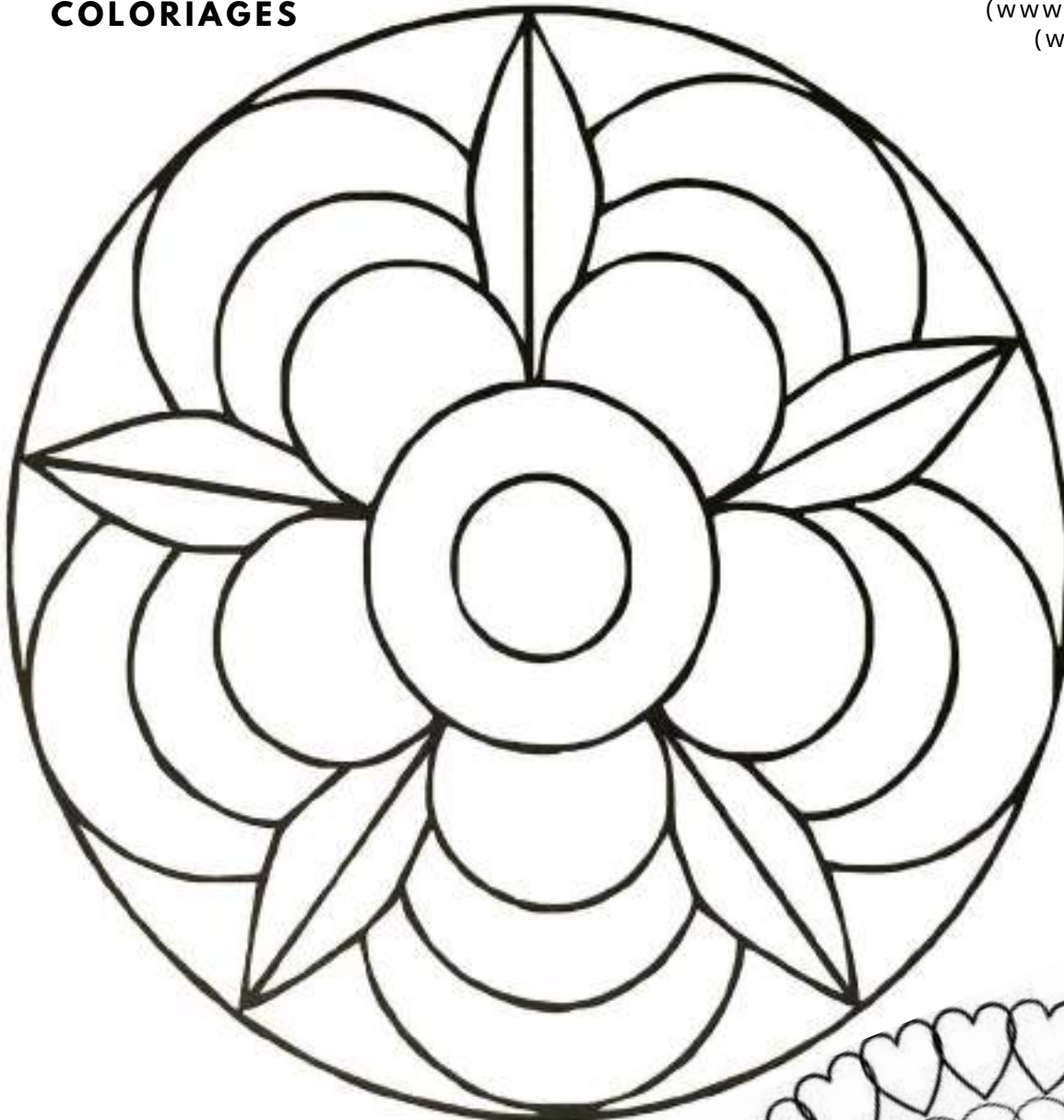


POUR LES PLUS JEUNES



COLORIAGES

(www.mandalas-gratuits.net)
(www.hugolescargot.com)





LES BRICOCOLAGES

Têtes d'œuf !

En attendant la reprise de l'école, je te propose de planter des graines et d'observer leur germination.

Conception

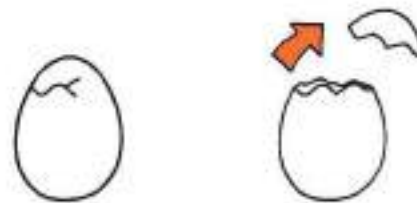
Catherine Lucas

Matériel

- des œufs
- marqueurs
- lentilles, ou quinoa, ou haricots secs, ...
- coton

Instructions

Demande de l'aide pour casser le haut de tes œufs délicatement. Utiliser un couteau pour enlever délicatement la coquille. Vider les œufs (garde les pour un gâteau ?) Rincer l'intérieur.



Décore ton œuf avec les marqueurs, dessine un joli visage.



Dépose dedans un morceau de coton imbibé d'eau, et dépose délicatement tes graines (lentilles, ou haricots, ou quinoa, ...)



Il ne reste plus qu'à attendre quelques jours la germination ! Dépose ton œuf dans un coquetier, à la lumière d'une fenêtre. Veille à ce que le coton soit toujours mouillé, tes graines ont besoin d'eau pour germer.

Tu peux nous envoyer des photos sur help@cocovirus.net

POUR LES PLUS GRANDS

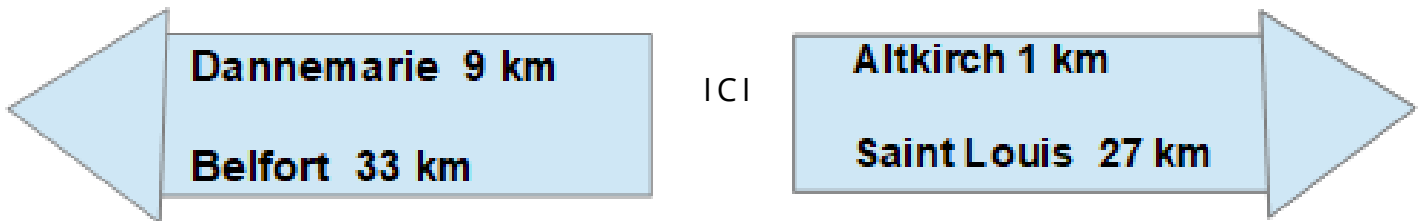


PROBLÈME DE LOGIQUE:

Vous êtes ici



Vous voyez ces deux panneaux:



Pouvez-vous calculer la distance entre:

Dannemarie et Altkirch = ... km

Dannemarie et Belfort = ... km

Saint-Louis et Altkirch = ... km

Saint-Louis et Belfort = ... km

DEVINETTES

Deux mères et deux filles achètent chacune un croissant et ressortent de la boulangerie avec en tout trois croissants. **Comment cela se fait-il ?**

Que peut-on avoir derrière la tête et qui ne se voit pas ?

Qu'est-ce qui est au début de la fin ?

J'habite un palais, je porte parfois une couronne, mais je ne suis ni roi ni reine. **Qui suis-je ?**

Monsieur et Madame Etmoi ont une fille. Comment s'appelle-t-elle ?

Qu'est-ce qui t'appartient que les autres utilisent plus que toi ?

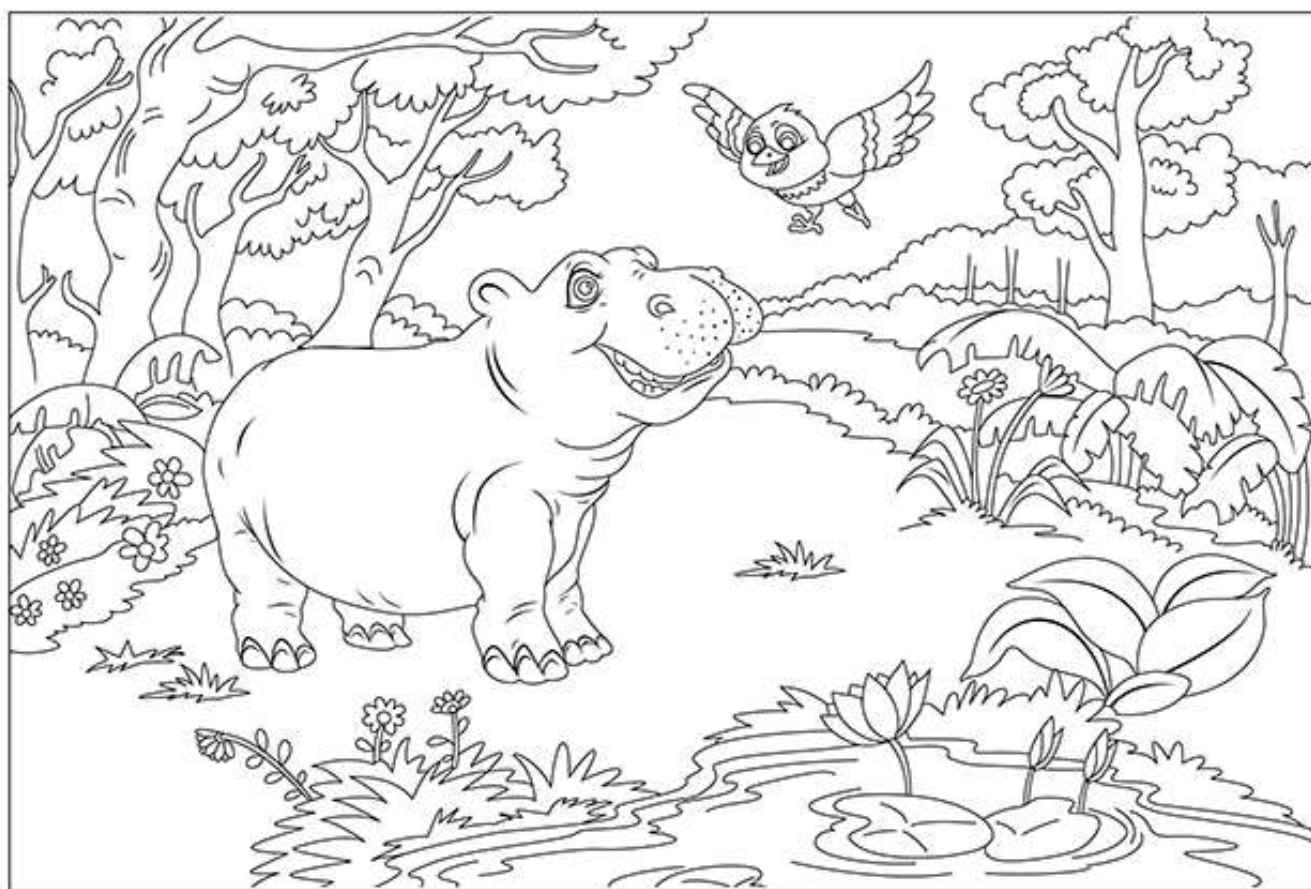
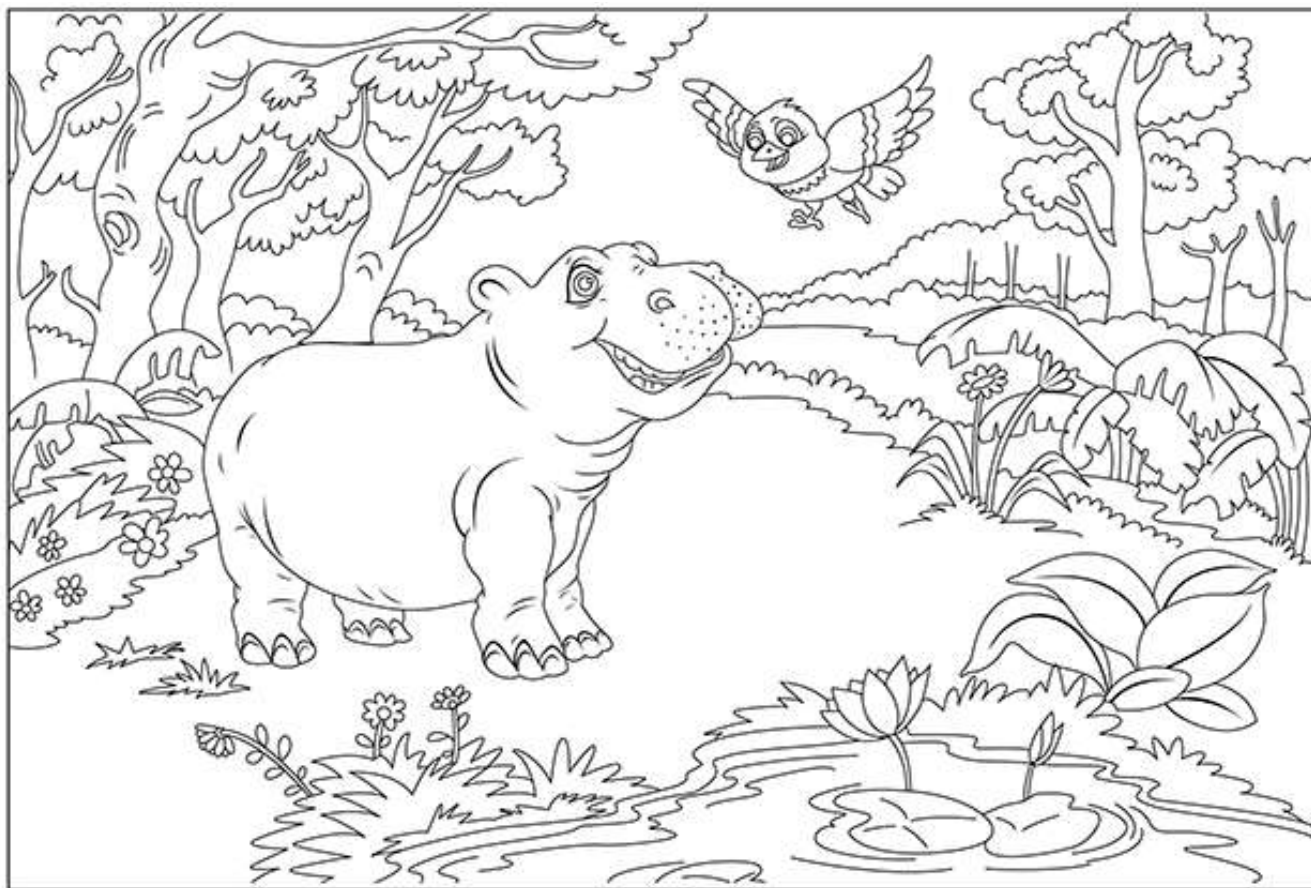
POUR LES PLUS GRANDS



JEU DES 7 DIFFÉRENCES

(www.turbulus.com)

Trouve 7 différences entre ces deux dessins. Tu peux ensuite les colorier.



POUR TOUTE LA FAMILLE

RECETTE DE LA COCCINELLE FARCIE AU BLANC DE DINDE

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

LES INGRÉDIENTS :

- 4 tomates
- 4 tomates cerise
- 300 g de blanc de dinde
- 6 cuil. à soupe de Mayonnaise
- chiffonnade de salade verte
- 50 g d'olives noires
- 1 cuillère à soupe d'huile
- du sel



PRÉPARATION :

1. Poêlez le blanc de dinde dans l'huile chaude de façon à bien le faire dorer. Hachez le finement.

Mélangez le hachis avec la mayonnaise.

Plongez les tomates dans l'eau bouillante.

Rafraîchissez-les dans l'eau glacée puis épluchez-les.

2. Coupez les tomates en deux. Evidez-les.

Avec une petite cuillère, farcissez les moitiés de tomate avec le hachis mayonnaise.

3. Dénoyautez les olives. Taillez-les en petits ronds.

Ciselez quelques feuilles de laitue.

Dans chaque assiette, disposez les tomates fourrées et les tomates cerise sur la chiffonnade.

Réalisez les points de coccinelle avec les olives.

BON APPÉTIT !

LES SOLUTIONS DU LIVRET # 02

PAGE 13

COLLES DE FLORIDOR

MORCEAUX DE MOTS

- 1 C 2 L 3 K
4 A 5 K 6 B
7 D 8 J 9 E
10 F 11 G 12 I

PAGE 22

JEUX D'ORTHOGRAPHE

1. son 4. sont
2. sont 5. son
3. son 6. sons / sont / son

DEVINETTES

Ils ont 10 et 40 ans (*car dans 20 ans, ils auront 30 et 60 ans*)

Ce que les jeunes usent le plus à l'école : les professeurs !

Deux branches mais pas de feuille : les lunettes.

MOTS CROISÉS DE FLORIDOR

LA CUISINE DE LINO



POUR TOUTE LA FAMILLE



(fr.tipeee.com/leandreproust)

KUBRUSS

created by Léandre Proust



Matériel

- 1 plateau de jeu
- 14 pions en papier à découper

But du jeu

Le but du jeu consiste à poser des blocs de différentes tailles sur le plateau afin d'obtenir la plus grande zone de sa couleur.

Mise en place

Chaque joueur reçoit 7 blocs (4 petits, 2 moyens et 1 grand) d'une couleur unique (bleu ou rouge) et les dispose à proximité du plateau de jeu. Cela constitue la réserve de blocs de chaque joueur. Il n'y a aucun bloc sur le plateau au début de la partie. Le premier joueur est désigné au hasard.

Principe du jeu

Les joueurs jouent chacun leur tour. À son tour, un joueur doit choisir n'importe quel bloc de sa réserve (petit, moyen ou grand) et le poser sur le plateau. Un petit bloc occupe une case, un bloc moyen occupe deux cases et un grand bloc occupe quatre cases. Les blocs de taille moyenne et grande peuvent recouvrir d'autres blocs, à soi ou à l'adversaire, strictement plus petit.

Important : lorsqu'un joueur pose un grand bloc pour recouvrir un bloc moyen, le bloc moyen doit être entièrement recouvert.

Conditions de fin de partie

La partie s'arrête lorsque tous les blocs ont été posés sur le plateau OU lorsque les deux joueurs ne peuvent plus poser de blocs.

Important : quand un joueur ne peut plus jouer, il passe son tour.

Conditions de victoire

Le vainqueur est le joueur qui possède la plus grande zone, c'est-à-dire le plus grand nombre de cases adjacentes occupé par des blocs de sa couleur. En cas d'égalité, le vainqueur est le joueur qui possède le plus de petits blocs n'ayant pas été recouvert. En cas de nouvelle égalité, c'est le joueur qui n'a pas été désigné premier joueur qui est déclaré vainqueur.

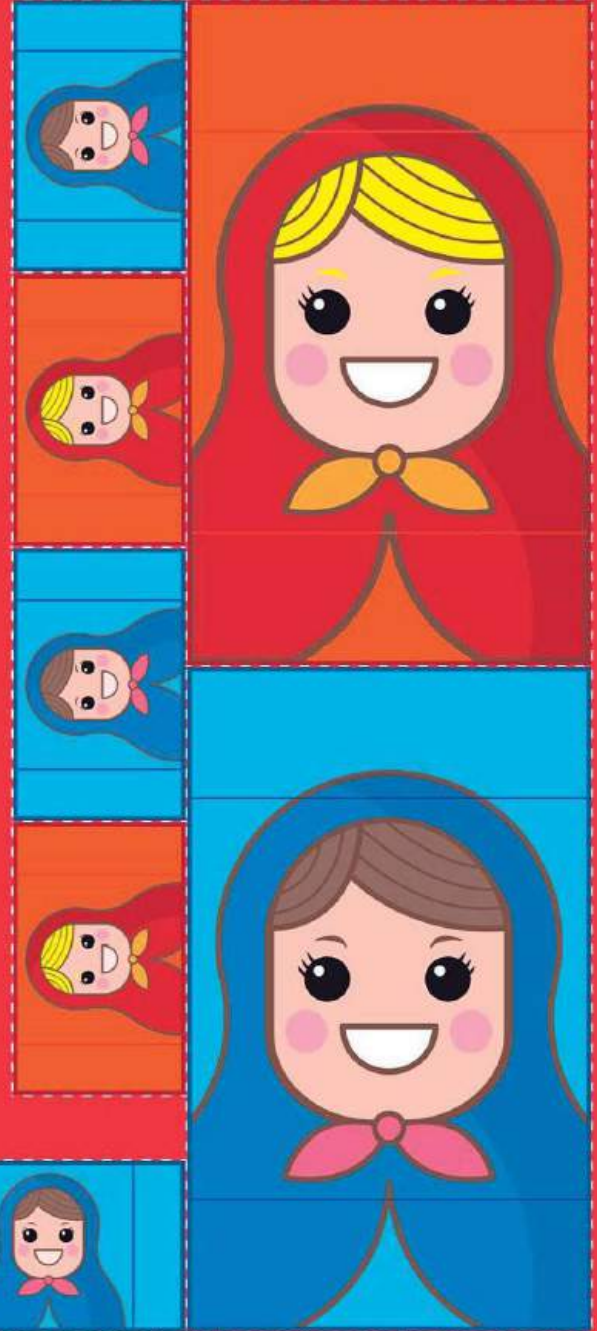
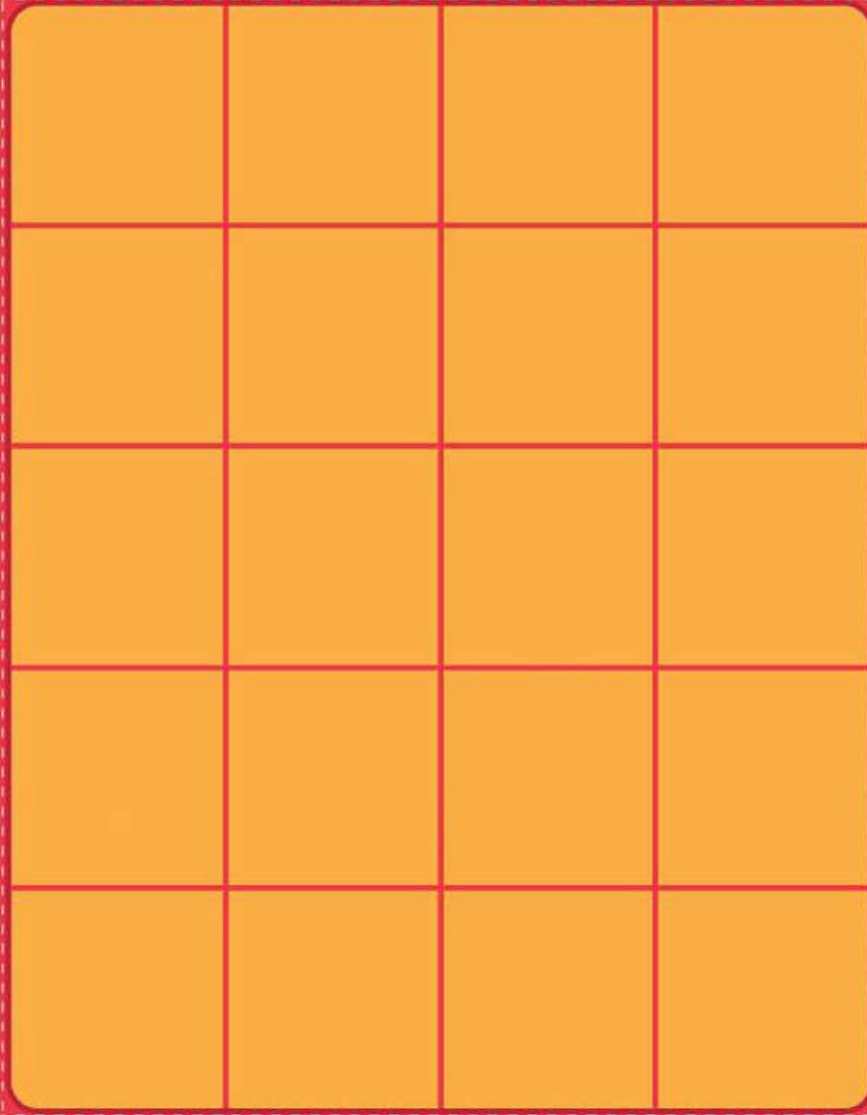


POUR TOUTE LA FAMILLE



JEUX À DÉCOUPER KUBRUSS

(fr.tipeee.com/leandreproust)



Auteur : Léandre Proust - Mise en page : Clément Proust - Illustrations : Vianney Carvalho

#1125520 - 2020-04-22 12:07:21

LISTE DE DIFFUSION

Vous souhaitez être mis dans la liste de diffusion* numérique pour bénéficier des prochains livrets ? Vous avez des propositions à nous soumettre ?

*Diffusion hebdomadaire gratuite par mail comme en version papier chez les commerces de proximité partenaires.

Contactez-nous !

Par téléphone au **03.69.77.77.01**
(lundis, mercredis et vendredis de 9h00 à 12h00 hors jours fériés)

cscDrouotBarbanegre@mulhouse-alsace.fr

Si vous avez une imprimante et une connexion internet, nous pouvons vous transmettre la version numérique.



Ne pas jeter sur la voie publique. Impression : m2A Ville de Mulhouse - Moyens Généraux - Atelier de reprographie



LIVRET RÉALISÉ PAR
la Maison des Familles
de Mulhouse

Caritas Alsace

le Centre Social et Culturel
Drouot Barbanègre

la Ville de Mulhouse

le Conseil Départemental
du Haut-Rhin

l'Agence de la Participation
Citoyenne

LIVRET SOLIDAIRE, NE PEUT ÊTRE VENDU.