



## Mercredi 1<sup>er</sup> avril 2020 # Lettre 2

Bonjour à toutes et à tous,



**Si loin, si proches...en cette période de confinement...des petites fenêtres ouvertes les un.e.s vers les autres !**

Une petite lettre d'information, un pigeon-voyageur volant aux quatre coins de Toulouse et au-delà, quelques mots partagés qui nous re-lient tous les mercredis, jour du "Petit déj'habitants".

Vous y retrouverez des informations en lien avec les recommandations sanitaires et des lieux-ressources de santé, des rubriques thématiques, un espace de trocs et d'échanges d'idées, de conseils de lecture, de bons plans confinés à partager et des nouvelles du quartier....

Cette lettre d'information, c'est ensemble que nous la faisons !

Aussi, nous vous invitons avant chaque mardi midi à proposer des idées ou partager des informations sur le quartier, que nous ajouterons à l'édition du mercredi...

Par ailleurs, et comme vous toutes et tous, l'équipe du Centre social est confinée à la maison, et nous avons conscience, chacune et chacun, des difficultés, besoins d'échanger, questions que cette situation exceptionnelle peut entraîner...

Alors n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse du Centre social Bagatelle [centresocial.bagatelle@assqot.com](mailto:centresocial.bagatelle@assqot.com) ou via le [Facebook du Centre social](#), nous vous répondrons rapidement.

**Dans l'attente de prochains échanges, toute l'équipe du Centre social se joint à vous en pensées. Bien à toutes et tous.**

### Echos du quartier...



**La Maison de Quartier de Bagatelle** - actuellement fermée - continue de vous informer via sa page Facebook...! <https://m.facebook.com/maisonquartierbagatelle/>

**Le Marché de Bagatelle est autorisé** par arrêté préfectoral du 30 mars à se tenir le mardi matin uniquement pour les stands d'alimentation (fruits, légumes, ...). Plus d'informations sur les marchés de plein vent à Toulouse.



**Propositions de soutien et d'aides diverses** sur les quartiers de **Bagatelle, La Faourette, Papus, Tabar et Bordelongue**.

Des habitant.e.s participant au réseau Initiatives Solidarité Collective se sont porté.e.s volontaires pour venir en soutien sur diverses demandes (livraison de courses, médicaments, renseignements d'attestation, etc....).

Pour toutes propositions et demandes de soutien : [solidarite.collective@gmail.com](mailto:solidarite.collective@gmail.com) ou à l'adresse du Centre social : [centresocial.bagatelle@assqot.com](mailto:centresocial.bagatelle@assqot.com) ou par téléphone au 06.23.92.62.30.

## Famille, école...et loisirs

### Soutien à la scolarité et enseignement à distance

**Nouveau !** En complément du suivi assuré par les établissements scolaires, l'équipe du CLAS propose un soutien aux familles inscrites à l'accompagnement à la scolarité (CLAS).

Si vous ou votre enfant avez des questions, si vous avez besoin d'un accompagnement ou des difficultés pour accéder aux contenus proposés,

**N'hésitez pas à contacter Marjorie ou Juliette à l'adresse suivante :** [clasbagatelle.assqot@gmail.com](mailto:clasbagatelle.assqot@gmail.com). Elles vous répondront dans les meilleurs délais. Si vous souhaitez être rappelés, n'oubliez pas de laisser votre numéro de téléphone.

### Sites en stock ... Des vidéos pour mieux comprendre ses leçons !

Le réseau Canopé met en ligne des leçons en vidéos pour réviser ses fondamentaux : Français, Mathématiques, Histoire-géographie...

Si vos enfants sont en grande section, en CP ou en CE1, **ce site est fait pour vous !**

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/accueil.html>

Pour compléter les cours que vous recevez des écoles et collèges de secteur, nous vous proposons tous les jours sur le [facebook](#) du Centre social des liens vers des sites internet très sympas pour faire du sport, se détendre, écouter une histoire, apprendre, décoder, s'amuser !

### Et toujours le Défi dessins !

Chaque semaine, sur le facebook du Centre social Bagatelle, nous vous proposons un thème. Vous dessinez sur ce thème, vous prenez en photo votre dessin et vous le publiez en commentaire sous le post (si vous n'avez pas facebook, envoyez vos photos par mails et nous les publierons pour vous).

#### Dessins de la semaine "Dessine-moi une forêt"

Les dessins étaient tous très beaux, aussi nous avons décidé de tous les éditer dans cette Lettre du mercredi !



Merci aux artistes en herbes : Bayan, Nadim, Hoyam, Ichrak, Talel et Jenen !

Le thème pour cette semaine est : **animal de compagnie, le mien ou celui dont je rêve....**

Les aventures confinées de Nour et Irma – épisode #1, par Poisson d'avril.



images libres de droits : pixabay, wikimedia commons

Créé avec l'application BDnF développée par la BnF

## Ateliers partagés

### “L’Atelier d’Écriture Virtuel” - A vos plumes, stylos ou claviers... !

Si vous souhaitez profiter de ce temps qui nous est offert pour partager ensemble des écrits. Que ce soit les vôtres ou ceux des autres, deux pages ou deux phrases. Peu importe !



L'idée en ces temps exceptionnels est d'échanger, lire, communiquer, écrire...

Chaque semaine, nous pourrons publier votre texte, avec votre accord, dans la Lettre du Mercredi. Pour participer par mail : [centresocial.bagatelle@assqot.com](mailto:centresocial.bagatelle@assqot.com)

Et pour celles et ceux qui ne seraient pas trop connecté.e.s, vous pouvez aussi participer au groupe d'échanges Ecriture animé par Frédérique, en envoyant un SMS à l'attention de Sandrine au 06 46 42 14 54 !

#### La proposition de la semaine de Frédérique ...

*« J'ai entrepris et exécuté un voyage de 42 jours autour de ma chambre. Les observations que j'ai faites me faisaient désirer de le rendre public. La certitude d'être utile m'y a décidé. »*

Voyage autour de ma chambre – Xavier De Maistre – 1794

Ma proposition d'écriture, pour cette semaine, est de vous inspirer de cet extrait et, à votre tour, d' « exécuter un voyage autour de votre chambre ».

Je vous propose de nous raconter un espace, de le regarder d'un œil neuf, comme si vous aussi vous le découvriez. Une pièce entière, ou juste un objet, un meuble, un élément de votre quotidien... Racontez-le nous. Donnez-nous à le voir.

Vous pouvez, selon votre humeur, nous faire une description précise, rigoureuse, ou bien le dévoiler progressivement, avec du mystère. Ou encore, faire de cet élément de votre quotidien un élément fantastique... Laissez libre cours à votre inspiration du moment.

Au fil des jours, vous pouvez choisir différents éléments de votre espace, ou garder toujours le même et nous le présenter de multiples façons !

Au plaisir de vous lire !!!

Et puis, voici un des textes que vous nous avez livrés la semaine passée.

Prenez soin de vous

Prenez le temps d'écrire, de lire, de créer...

Frédérique, animatrice de l'atelier d'écriture

#### Et le premier et joli texte de Norah...autour d'un souvenir !

Écrire, il s'agit bel et bien d'une première fois pour moi de me livrer à travers des mots.

L'on entend souvent qu'il y a une première fois à tout. L'écriture a une dimension différente, il faut la dompter, la comprendre, la manipuler avec minutie et précaution. Au fond, en n'y réfléchissant bien, on honore les lettres et les mots. Chaque mot choisi émane, de nos émotions, de nos ressentis, bref un dévoilement intime de soi-même. Un souvenir, qui me vient à l'esprit est le jour de l'annonce d'une nouvelle vie en moi. Mémorable, s'imaginer porter la vie, drôle d'expression, il s'agit plus de préserver une nouvelle partie de soi, enfin je dirais même créer une continuité de sa propre personne ; un miracle dont on doit savourer son existence. S'imaginer perpétuer sa vie au travers ses propres enfants permet de laisser son empreinte à travers le temps qui file et ne durera qu'à travers la création de nouvelles générations. La vie est un cadeau à ne jamais sous-estimer, penser à sa valeur est une approche saine et indispensable.

Alors préservons notre famille, nos enfants car c'est ce qu'il y a de plus cher dans notre passage sur terre.

Norah

## **Souvenir d'enfance, Souvenir d'en France, par Laila**

La scène se situe à l'école primaire Dauphine, située dans la rue éponyme.

### **J'ai 6 ans et j'ai volé une vache**

C'est du moins en ces termes que la responsable s'adresse à maman. J'ai l'impression qu'elle fait mon procès à charge. Qui me défendra ? Maman a l'air si faible et si timide.

A contrario, Mme la directrice me semble si déterminée à faire régner l'ordre et la justice... que j'en tremble sur mes jambes frêles, et ça se voit ; on est en septembre de l'année 1956... oui c'est ancien, on vivait en noir et blanc comme disent les gamins contemporains ; mais c'est tout de même l'année de mes 6 ans et .... Je suis une voleuse.

J'entends les grandes personnes parler... enfin surtout la directrice qui s'exprime en vociférant : « Laila a tout de même volé cette vache, et ce faisant, elle a supprimé tout bonnement le droit d'amusement de ces petits camarades avec... cette même vache ». Et ce qui importe pour elle c'est : est-ce que je vais me dénoncer ? Reconnaître ma faute, accepter le fait d'être tout simplement une piqueuse ? Tête baissée devant la maîtresse qui arrive, je contemple mes chaussures usées... ça y est, j'entends maman me défendre « ce n'est qu'un jouet après tout, et ma fille s'engage à le restituer, n'est-ce pas ? » et elle me regarde avec les yeux sévères qu'elle utilise quelquefois quand elle me gronde.. Je marmonne un « oui » à peine audible ; elles me jaugent toutes les 3.

3 adultes contre moi, et dépitée, je m'exécute... je sors de ma poche l'objet du délit : une vache en terre, de 8cm à peu près, mal peinte, tachetée de marron, un peu griffée, et à laquelle il manque une patte, mais je l'avais prénommée JULIE et c'était ma copine, la seule... j'avais joué avec tout l'après-midi la veille, et au lieu de la remettre dans la boîte aux animaux, je l'avais gardée pour qu'elle dorme avec moi, à la maison. Je ne voulais pas la ranger dans son étable minable. J'avais bien l'intention de la conserver si personne ne s'en apercevait, mais...

Je pose donc JULIE dans la main de la maîtresse qui triomphe... elle a chopé la voleuse. Elle savoure son moment de gloire ; très bien dit-elle, l'incident est donc clos, Laila peut reprendre sa place auprès de ses camarades. Je marche, tête basse dans la rangée, les autres me regardent en ricanant... et je m'assois à mon pupitre ; tout va reprendre son cours, les enfants vont me chahuter, sans doute me tirer les cheveux ou me faire un crochepied en passant. Mais, miracle, maman me prend la main : « Je pense que ma fille ne restera pas en classe aujourd'hui, je vais la garder avec moi ; à demain ! » lance-t-elle aux 2 adultes présents ;

En sortant dans la cour de récré maman se penche vers moi : « tu sais quoi ? On va rentrer à la maison toutes les deux et je vais te faire du riz au lait..... »

Laila

## **Nouveau ! Ateliers Photos à Bagatelle – le Labo des images, par Alice d'En Regards**

Des mots et des images sur le quartier en temps de confinement. ...choisissez une des propositions de la semaine. Envoyez photo et texte au Centre social [centresocial.bagatelle@assqot.com](mailto:centresocial.bagatelle@assqot.com).

Ces photos, avec votre accord, seront publiées au fil des prochaines Lettres du Mercredi !



### **Consigne # 1 – A travers la fenêtre**

- > Choisissez une fenêtre et prenez en photo (appareil photo ou téléphone portable) la vue que vous avez
- > Ecrivez un texte court qui présente ce que vous voyez et... ce que vous ne voyez pas mais que vous aimeriez voir.

### **Consigne # 2 – Trois images, une histoire**

- > Depuis la même fenêtre, prenez trois photos les plus différentes possibles (lumière, angle de vue,...)
- > Choisissez l'ordre que vous voulez et imaginez une petite histoire sur le quartier

## Atelier couture, par Corinne

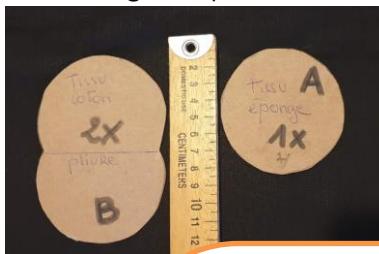
Cette semaine, un petit tutoriel facile afin de réaliser des **disques à démaquiller réutilisables !**



Les fournitures pour 3 disques

- Un tissu coton [15cm x 60cm]
- Un tissu éponge [une vieille serviette éponge, 10cm X 30 cm]
- Du fil à coudre
- Des épingle
- Une paire de ciseaux

**1 -** Découpez dans du carton léger le patron



Dimensions des disques :

Pour le double demi-cercle : longueur 10,5cm / largeur 7cm

Pour le cercle : diamètre 7cm

**2 -**Découpez le patron dans les tissus.  
2 fois dans le coton [pièce B],  
1 fois dans l'éponge [pièce A]  
Avec des surplus de couture d'1 cm.



**3 -** Pliez en deux,  
les deux pièces B sur l'endroit



**4 -** Et les placer sur la pièce A avec les épingle



**5 -** Coudre tout autour à la main, ou à la machine



**6 -** Réduire les coutures à 4 mm du bord et Retourner.



**7 -** Utiliser des ciseaux pour obtenir une forme arrondie.



Et voilà, c'est terminé..!

Ces disques sont lavables en machine après chaque utilisation.

Vous pouvez par exemple prévoir d'en faire un par jour... 10 minutes suffisent !



**A bientôt !**

# Bouillon de culture.s



## Le Café-lecture, par Rachida de la Bibliothèque St Exupery

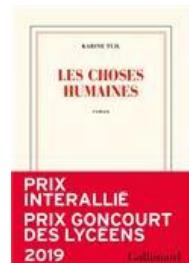
Cette semaine : **Les choses humaines** de Karine Tuil

Jean Farel, célèbre journaliste, forme avec Claire, femme de lettres, un couple de pouvoir. Mais leur réussite n'est qu'une mystification puisque chacun mène une double vie. Au lendemain d'une soirée, Mila, la fille de l'amant de Claire, accuse Alexandre, leur fils brillant et séduisant, de l'avoir violée. Prix Interallié 2019, prix Goncourt des lycéens 2019.

L'avis de la bibliothécaire... : *A mon sens, le Goncourt des lycéens reste le meilleur prix discerné par des jeunes adultes.*

*Karine Tuil signe là un roman puissant, très actuel, balzacienn. Elle analyse la complexité de la société et de ses hommes (humains), la justice et ses failles, la violence faite aux femmes et la médiatisation omniprésente, une étude psychologique des personnages très acérée ...*

Disponible à la médiathèque Saint-Exupéry dès la réouverture !



...et toujours les livres numériques à télécharger gratuitement. Retrouvez les liens sur le site des Bibliothèques de Toulouse : <https://www.bibliotheque.toulouse.fr/actualites/livres-numeriques-en-periode-de-confinement/>

## Découvrez ou redécouvrez La Peste d'Albert Camus... en Livre Audio !

<https://www.youtube.com/watch?v=u84xlogwQG4>

## ...et au Théâtre, ce soir ! par Catherine de La compagnie Jeux de Mômes

L'Hôtel du Libre-Échange, Pièce en trois actes de Georges Feydeau et Maurice Desvallières  
A découvrir sur la plate-forme en ligne de La comédie Française "Au théâtre chez soi" »  
<https://www.france.tv/france-5/passage-des-arts/897911-l-hotel-du-libre-echange.html>

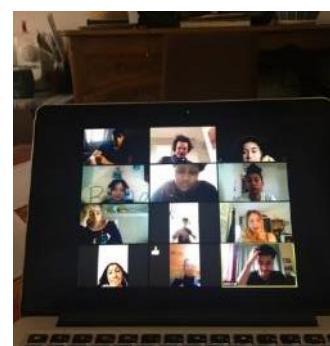
## "Le théâtre est une fenêtre qui donne des horizons ! ", par Catherine et Fred de Jeux de Mômes

La nécessité du théâtre pour redonner à tous la joie, le plaisir d'exister, la joie de s'entendre, de s'écouter et de jouer ensemble.

Les **jeunes de la Compagnie jeux de mômes** continuent par ce lien imaginaire de manier la langue, les émotions et le plaisir !!

Retrouvez ces jeunes à partir du 1er avril à 15h30 sur la page Facebook de la Compagnie :

<https://www.facebook.com/LaCompagnieJDM/>



## Exposition Pompei –Au Grand Palais

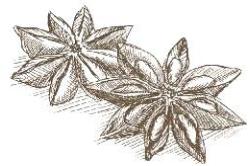
Découvrez l'avant-première de l'exposition Pompéi pour vivre, lire, admirer, s'évader et jouer en ligne ! <https://www.grandpalais.fr/fr/expo-pompei-chez-vous>



Des **vidéos** pour plonger dans l'univers des nouvelles fouilles et nouvelles découvertes grâce à des contenus audiovisuels issus de l'exposition

Des **dessins** et photographies historiques de Pompéi provenant du fonds de la collection des Beaux-Arts de Paris

# Jardinage partagé ...et balcons fleuris !



## Info accès aux jardins, par Laurence

Les parcs et jardins de la Ville de Toulouse sont officiellement fermés au public. Comme vous avez pu le constater, les Jardins partagés sont donc également inaccessibles le temps du confinement. Vivement de nous retrouver au jardin !!!

Si vous constatez une dégradation ou un problème nécessitant une intervention d'urgence, merci de nous en informer rapidement sur l'adresse mail du Centre social.



## Et si on écoutait les oiseaux ?

Qui sont ces zozios ?

Peut-être que cette période particulière vous permet d'entendre des oiseaux...

Si vous souhaitez tenter de les reconnaître suivez ces liens :

<https://www.youtube.com/watch?v=rDCAJor5rjY>

<https://www.youtube.com/watch?v=LooWKT1puol>

## ...et aussi relever le défi de La Ligue de Protection des oiseaux « Confinés mais aux aguets ! ».

Le défi n'est pas compliqué : **chaque jour (durant la période de confinement) consacrez 10min à l'observation et au comptage des oiseaux depuis votre fenêtre ou votre jardin.** Essayez d'être le plus exhaustif possible en signalant tous les oiseaux que vous apercevez durant ces 10min (attention, on ne compte que les oiseaux posés).

Puis enregistrer toutes vos données sur le site de l'Observatoire ! <https://www.oiseauxdesjardins.fr>

## Un artiste qui travaille avec le végétal - Patrick Dougherty

Spécialisé dans les constructions en bois naturel et les structures végétales, Patrick Dougherty utilise principalement des branches souples issues de différentes espèces d'arbres (saules, noisetiers, érables, ormes ou jeunes pousses d'arbres) qu'il trouve sur place pour fabriquer des œuvres insolites qui s'intègrent dans le paysage environnant.

Mélant son savoir-faire d'architecte, de charpentier et de sculpteur à son imaginaire d'artiste, Patrick Dougherty fait également appel aux techniques du tissage et du tressage.

Il en résulte des constructions que l'on peut facilement qualifier de féériques et qui font penser, selon le contexte, à des ruches, des cocons, des nids d'oiseaux, des huttes primitives ou à des tanières habitées par des êtres imaginaires.

Découvrez son travail : <http://www.stickwork.net/featured>



## Lettre Partageons les Jardins confinés

Extrait de la lettre #1, à retrouver sur le site de Partageons les Jardins : <http://partageonslesjardins.fr>

Si vous n'avez rien à planter, vous pouvez toujours remplir vos jardinières de fleurs à partir de fond de bouteilles en plastique peints... Garanti sans arrosage !

<https://www.youtube.com/watch?v=3ZZrWgRffJw>



## Eco-gestes et confinement, par Solène de La Conciergerie Solidaire – Régie de Quartier Desbals Services

(Images : <https://gaz-tarif-reglemente.fr/>)



En ce moment, nous passons beaucoup de temps chez nous et nous consommons plus d'électricité, de gaz, d'eau que d'habitude. Nous partagerons régulièrement avec vous **des astuces** pour réaliser des économies d'énergie et éviter les mauvaises surprises sur vos factures.

Cette semaine, nous aborderons **le sujet du chauffage** puisqu'il constitue le plus gros poste de consommation d'énergie à la maison.

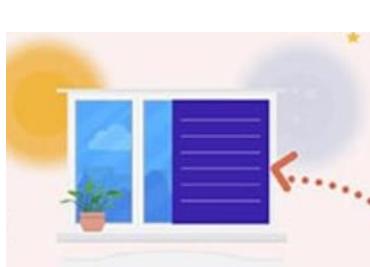
Nous n'avons pas tous la possibilité de régler notre chaudière ou nos radiateurs. Mais quand c'est possible, **une température de 19° est suffisante dans les pièces de vie**. Le manque de mouvement peut générer une sensation de froid mais **un pull, des chaussettes, une couverture** vous aideront à avoir bien chaud tout en économisant, d'autant qu'un degré de plus génère 7% de consommation d'énergie et donc de cout supplémentaire.



Pour dormir, **la température des chambres doit être baissée à 16° ou 17°** pour un sommeil de bonne qualité (sauf pour les bébés pour lesquels une température entre 18 et 20° est recommandée).

Il est également utile de **baisser le chauffage dans les pièces qui ne sont pas utilisées** (par exemple, la chambre dans la journée et le séjour la nuit).

Lorsque cela est possible, veillez à ce que **les radiateurs soient dégagés** afin que la chaleur puisse bien se diffuser (éviter d'y faire sécher le linge ou de mettre un meuble devant le radiateur).



Il est important **d'aérer le logement quotidiennement** pour renouveler et assainir l'air intérieur. L'idéal est de générer un courant d'air en ouvrant plusieurs fenêtres et d'aérer **5 à 10 minutes, c'est suffisant**. Aérer trop longtemps générera des dépenses de chauffage supplémentaires.

**Fermer les volets (ou rideaux à défaut) de toutes les pièces de la maison** peut vous permettre d'économiser 2% d'énergie. En effet, la chaleur s'échappe par les fenêtres.

A la semaine prochaine pour de nouvelles astuces !

# Sur la place du marché...cette semaine



Trocs et échanges d'idées, de conseils de lecture, recettes de cuisine, de bons plans confinés... à partager sans modération !

## Une recette de Shawarma au poulet, par Bayan

Appelé, en France, kebab, en Turquie döner et au Moyen Orient.... SHAWARMA.

Chaque région a sa propre façon à le préparer, je vous propose la mienne.

### Les ingrédients :

- 1 kilo de blanc de poulet, coupé en petites lamelles.
- 3 boîtes (125g par boîte) de yaourt à la grecque.
- 2 gousses d'ail moyennes.
- 2 c à soupe mayonnaise.
- 2 à 3 c à soupe mélasse de grenade, ou un bon citron.
- 1c à soupe huile d'olive.
- 1 1/2 c à soupe d'épices (mélange spécial shawarma, ou bien une épice que vous trouvez bonne avec le poulet). Voici de mon côté, les épices utilisées "moulues" ; paprika doux ou piment, gingembre, ail, oignon, cumin, coriandre, cannelle, cardamome, clou de girofle.  
Et bien sûr sel et poivre
- légumes frais (coupés comme vous aimez, ils se servent frais à côté des sandwichs).
- pomme de terre pour les frites.
- 12 tortillas.



### La préparation:

- Dans un saladier, mettez le poulet, les épices, une boîte de yaourt, l'huile d'olive et la mélasse. Bien mélanger et laisser mariner le plus longtemps possible au frigo (on peut le faire la veille).
- Dans un bol, mettez 2 boîtes de yaourts, la mayonnaise, les gousses d'ail râpé et un peu de sel, mélangez.
- Dans un wok ou poêle, ajoutez 1 c à soupe d'huile (tournesol, ...) et faites cuire le poulet jusqu'à ce qu'il dore de tous les côtés (pour un goût grillé).
- Préparez les frites.
- Sur vos tortillas, tartinez avec la sauce yaourt, ajoutez des lamelles de cornichon, un peu de mélasse (optionnel) et finalement le poulet. Fermez les tortillas puis chauffez vos sandwichs sur une poêle, au four ou bien sur une crêpière électrique.



À vos plats ! Bon appétit

## Astro ASSQOT, par Alain

Durant cette période si particulière, que vous soyez seul.e ou en famille, le club d'astronomie de l'ASSQOT vous invite à ouvrir vos fenêtres ou à flâner sur vos balcons pour (re)découvrir les spectacles simples du ciel....



Observer la lune depuis son balcon et les prochains passages de la Station Spatiale Internationale  
Retrouvez toutes les infos sur le site de l'ASSQOT :  
<https://www.assqot.com>

## **Relaxation des yeux ou « palming » - la Chronique Bien-être par Jean-Pierre**

Le confinement à la maison amène à une grande consommation de télé, de jeux en lignes, de tablettes et de téléphone portable...

Au bout d'un temps, on va ressentir des picotements dans les yeux, peut-être des raideurs dans les épaules et la nuque.

Nous allons faire du « PALMING », méthode très simple et immédiatement efficace pour petits et grands.

- Adoptons une position assise confortable : par exemple devant la table, les coudes appuyés, les épaules et le dos détendus. Les mains sont bien propres, on se frotte les mains pour les avoir bien chaudes.
- Les coudes appuyés sur la table, les paumes des mains vont venir couvrir les yeux comme des couvercles sans les toucher.
- Nous pouvons garder les yeux ouverts : les mains donnent de la chaleur et de l'obscurité.
- Le regard baigne dans cette chaleur, et l'obscurité n'est pas totale : nous voyons comme des tâches colorées. Cela s'appelle des « phosphènes », et indique que notre regard commence à se fatiguer. Laissons le regard suivre ces tâches.
- Nous pouvons aussi imaginer une scène avec du va-et-vient : laissons le regard suivre le mouvement, de près, de loin, vers le haut, le bas, à droite, à gauche...



Après deux ou trois minutes, les yeux se sentent bien, le regard est détendu, les tâches lumineuses s'affaiblissent et disparaissent, nous pouvons arrêter l'exercice et ouvrir les yeux.

Jusqu'à la prochaine fois...

## **Fenêtre ouverte, par Nicole, déléguée du Préfet**

Je voudrais partager moi aussi, par la voie de cette lettre dont je salue l'heureuse initiative, mes astuces, vous inviter à profiter de ces temps à la maison pour prendre la peine de regarder autrement ce que nous avons autour de nous : plonger dans un livre offert mais jamais ouvert, lire les ouvrages que nos Enfants doivent lire en classe, ranger les rayons d'un placard que nous n'avons jamais pris le temps de ranger, privilégier les émissions télévisées de voyages, de découvertes et divertissement avant le sommeil et puis parler, se parler, en famille, tout simplement, prendre le temps d'échanger avec ses enfants, sa famille, sur les bons souvenirs et les projets à venir.

Car cette période de confinement, si elle suspend le temps présent ne doit pas nous empêcher de poursuivre nos buts à atteindre, de conforter nos volontés de créer et de développer notre capacité à rêver.

Pour ma part le télétravail est rentré dans mon vocabulaire usuel et donc dans ma demeure. Alors afin qu'il ne soit pas trop envahissant, je l'assure, mais en musique à bas volume pour ne déranger personne.

Je termine donc ce petit mot par une chanson dont je vous «offre» les paroles et pour laquelle je vous invite à rechercher le son sur une plateforme de musique gratuite : «Tête en l'air» de Jacques Higelin , qui me fait du bien !

Portez-vous bien ! Et prenez soin de vous en restant chez vous et en ne sortant que si cela est indispensable et si par nécessité vous devez sortir : protégez-vous, protégez les autres, par les gestes dits «barrières».

Belle semaine à Tous !

# Ateliers de français – Ateliers Socio-Linguistiques, par

Zoé

Vous voulez continuer à travailler le français pendant le confinement ? Il y a de nombreuses offres sur Internet ! Voici une sélection pour la semaine :

Pour travailler le **vocabulaire** par thème (le corps, les transports, la ville, etc...), à lire et à entendre :  
<https://www.languageguide.org/fran%C3%A7ais/vocabulaire/>

Pour suivre les titres de **l'actualité** et vérifier sa compréhension :

<https://savoirs.rfi.fr/fr/recherche/rubrique/apprendre/editorial/questionnaire/objectif/apprendre-et-perfectionner-le-francais-2707/objectif-domaine-dusage/francais-de-lactualite-2778/objectif-niveau-francais/elementaire-2-a2-2751>

Pour voir ou revoir des points de **grammaire** :

<https://www.bonjourdefrance.com/index/indexgram.html>

## Informations pratiques :

Une rubrique d'informations sur le coronavirus a été mise en place et traduite en anglais, espagnol et arabe sur : [www.refugies.info](http://www.refugies.info)

Et ci-dessous l'attestation de déplacement exceptionnel plus accessible que vous pouvez télécharger ici ou trouver également à la Pharmacie de la Faourette.

 LUTTE COVID 19  
**ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE**  
Application du décret du 23 mars 2020.  
Ce décret définit les autorisations de déplacements pendant l'épidémie de coronavirus.

 Je suis : \_\_\_\_\_

 Nom : \_\_\_\_\_ / Prénom : \_\_\_\_\_

 Je suis né(e) le : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

 Mon adresse : \_\_\_\_\_

 Je me déplace parce que : \_\_\_\_\_

Vous devez cocher la case  qui explique votre déplacement.  
↓

je dois aller travailler 

je vais acheter à manger  ou des médicaments 

je dois aller chez le médecin 

je dois aider des gens âgés  handicapés  ou garder des enfants 

je vais courir  ou promener mon chien  (moins d'une heure et seul) 

je suis convoqué(e) par une administration ou la justice 

je fais une mission utile à tous sur demande de l'administration 

 **INTERDICTION DE SORTIR POUR D'AUTRES RAISONS**  SINON IL FAUT PAYER 135 EUROS 

 Fait à : \_\_\_\_\_

 Date du jour : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  Heure : \_\_\_\_\_

 Signature : \_\_\_\_\_

Document transcrit en écriture Facile A Lire et à Comprendre.  
Vous devez montrer ce document aux forces de police en cas de contrôle.



Modèle réalisé par O tempora - Coop de communication au service du bien commun

# Fil Santé et Solidarité

Informations, recommandations, contacts et lieux ressources....



## Centres de santé et suivi médical

Depuis le lundi 23 mars, des centres de santé, dédiés à la prise en charge des personnes présentant les symptômes du coronavirus, sont **ouverts tous les jours, de 9h à 12h et de 14h à 17h**.

Il est rappelé qu'en cas de symptômes (toux, fièvre) évoquant le Coronavirus, vous devez rester à domicile, et éviter tout contact. Vous devez appeler un médecin généraliste, votre médecin traitant si vous en avez un. Après cet échange, le médecin vous donnera un rendez-vous à son cabinet, vous proposera une téléconsultation ou vous orientera vers un de ces centres de consultations. Si - et seulement si - les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, on appelle le SAMU - 15.

**SOS Médecins**, 24 route d'Espagne, est accessible par téléphone au 05 61 33 00 00 et assure des consultations tous les jours de 10h à 23h45 sur rdv uniquement.

La **Maison Médicale de Garde de la Faourette** située au 142 rue Henri Desbals ( métro Bagatelle) assure également des consultations du lundi au vendredi de 20h à minuit, le samedi de 14h à minuit et le dimanche 9h à minuit.

Plus d'informations sur le [site de la Mairie de Toulouse](#).

## Attestation de déplacement exceptionnel

Une **Nouvelle Attestation de déplacement dérogatoire** est disponible [au lien suivant](#) : (en format .pdf, .txt, .docx et en langue anglaise) et sur le site du Ministère de l'intérieur.

A noter qu'il est désormais obligatoire d'y indiquer l'heure de sortie.

Pour ceux et celles qui n'ont pas d'imprimante, vous pouvez la recopier ou **retirer un exemplaire** à la **Pharmacie de la Faourette, 134 rue Henri Desbals** – ouverte de 8h30 à 19h30.

Des attestations accessibles aux personnes non francophones ou en situation de handicap sont également disponibles.

## Permanences du CIDFF – Centre d'Information sur le Droit des Femmes et de la Famille, par Elodie.

Le CIDFF maintient un accueil téléphonique tous les jours, au numéro habituel et aux horaires suivants : 9h-12h et 14h-17h. Deux juristes peuvent répondre à vos questions par téléphone 05.34.31.23.31 et/ou par mail [droits@cidff31.fr](mailto:droits@cidff31.fr).

## Notre solidarité n'est pas confinée, par La Chapelle

Appel aux dons alimentaires, sanitaires, matériels et financiers pour les plus précaires ! Voici le lien d'une plateforme pour pouvoir organiser collectivement les collectes de dons et pouvoir les redistribuer de manière structurée sur tous les lieux de vie isolés auprès des personnes en situation de précarité ayant besoin d'aide. Notre solidarité n'est pas confinée : Plus d'informations : <https://www.helloasso.com/associations/la-chapelle/collectes/notre-solidarite-n-est-pas-confinee>

## Solidarité numérique - Centre d'aide pour les démarches en ligne essentielles

Initiation à Internet et aux outils informatiques, aide aux démarches CAF, Pôle Emploi, CMU, besoin d'aide pour voir un médecin...

Des réponses en ligne sur le site <https://solidarite-numerique.fr> ou par téléphone au 01 70 772 372 Appel non surtaxé, du lundi au vendredi, de 9h à 18h



## 60 Millions de confinés : une lettre pour s'informer, sur 60 Millions de consommateurs

Confinés, mais toujours informés ! 60 Millions de consommateurs propose une lettre d'info quotidienne, pour tenter de répondre à différentes questions et proposer astuces et informations pratiques relatives au confinement. <https://www.60millions-mag.com/2020/03/19/60-millions-de-confinés-une-lettre-pour-bien-s-informer-17290#newsletter>

# **Bonne semaine à toutes et tous... ...et à mercredi !**

**Prochaine lettre...mercredi 8 avril !  
Pour contribuer par mail :  
[centresocial.bagatelle@assqot.com](mailto:centresocial.bagatelle@assqot.com)**

## **L'Ours.e de la semaine**

Lettre du Mercredi # 2 éditée le 01.04.2020 et numérisée par nos soins.

*Lettre hebdomadaire éditée par le Centre Social Bagatelle ASSQOT (adhérent.e.s, habitant.e.s, équipe, partenaires),  
117 rue Henri Desbals – 31100 Toulouse*

*Contributeurs et contributrices : Alain, Alice, Bayan, Bruno, Catherine, Corinne, Eliane, Elodie, Fred, Frédérique, Jean-Pierre, Juliette, Laila, Norah, Laurence, Marjorie, Nicole, Perrine, Poisson-d'avril, Rachida, Sandrine, Solène, Zoé.*

*Comité de relecture : Sandrine et Zoé.*

*Graphisme et mise en page : Laurence*

*Credits photos et dessins : Alain, Bayan, Catherine, Jean-Pierre et divers.*

Contribuer ou s'abonner à la Lettre :  
[centresocial.bagatelle@assqot.com](mailto:centresocial.bagatelle@assqot.com)

Un grand merci à toutes et tous !

Et d'où vient son nom ?!

L'origine du mot « arobase » est difficile à déterminer, mais selon certaines sources, elle remonterait à l'arabe *al-roub'*, qui signifie "un quart". Passé à l'espagnol, le mot s'est transformé en *arroba*, une unité de mesure pesant 25 livres. C'est ainsi que les marchands ont commencé à l'utiliser. Plus tard, il a servi à donner le prix des marchandises.

Aujourd'hui, il a beaucoup de surnoms dans toutes les langues : on dit que c'est un **a à "queue"** (en roumain, en turc ou en allemand par exemple), à "trompe" (en danois et suédois), et même "à "oreille" (en islandais et en ukrainien) !

Pour rappel, et en raison des mesures exceptionnelles liées à l'épidémie de Coronavirus,  
le Centre Social est fermé depuis le lundi 16 mars et jusqu'à nouvel ordre ...

\*\*\* Prenez soin de vous et de votre entourage \*\*\*  
L'équipe du Centre social Bagatelle



**Centre Social Bagatelle**  
Espace Enfance & Famille Henri Desbals  
117 rue Henri Desbals, 31100 Toulouse

