

L'HEBDO DES PARADIS



LE TEMPS DES VACANCES

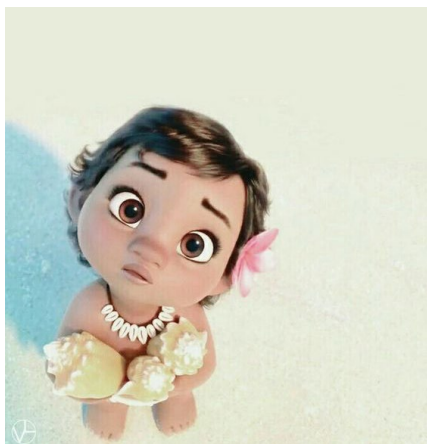
L'hiver s'est achevé avec trois semaines de confinement qui n'ont pas été de tout repos. Chacun a dû redoubler d'efforts et de créativité pour s'adapter à cette situation exceptionnelle et ainsi trouver un équilibre pour conserver une météo de l'humeur aussi ensoleillée que le printemps à nos fenêtres...

Ce n'est pas le temps des vacances pour tout le monde, mais après un trimestre des plus intenses, c'est l'heure d'une pause bien méritée pour les élèves !

L'occasion pour les parents et leurs enfants d'adopter un rythme plus souple et de s'autoriser à souffler, se détendre, se reposer, ne rien faire, s'ennuyer... Et, pourquoi pas, se réunir de temps à autres, autour d'activités manuelles et ludiques, faciles à réaliser et à apprécier.

Découvrez dans ce numéro des activités parmi lesquelles vous pourrez piocher à votre convenance pour vous concocter un programme de vacances personnalisé !

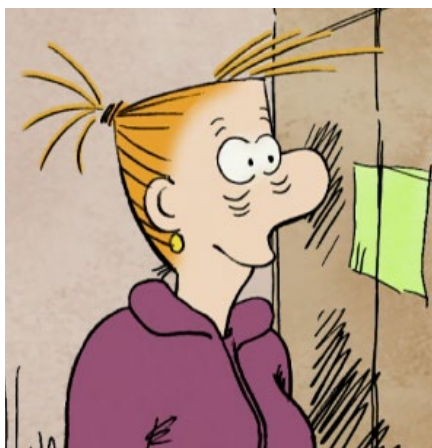
DISNEY + DÉBARQUE EN FRANCE



Les films Disney, Marvel, Pixar, Lucasfilm et les documentaires National Geographic ont trouvé une nouvelle maison : dans [le catalogue de Disney+](#).

AGRIPPINE S'INSTALLE SUR ARTE.FR

Jusqu'au 13 mai, l'adaptation à l'écran de la BD à succès Agrippine de Claire Bretécher est disponible sur [Arte](#). Cette adolescente drôle, extravagante, cynique et insupportable qu'on préfère voir à l'écran qu'à la maison en plein confinement. A conseiller à tous les jeunes qui ne l'ont pas connu sur papier!



Retrouvez [notre sélection](#) de films et de documentaires à ne pas louper cette semaine à la télé et sur le web !

LES JEUX DE LA LUDOTHÈQUE

Vous avez épuisé votre collection de jeux de société ou n'avez qu'un seul paquet de 52 cartes ?

La ludothèque, le Manège aux Jouets vous révèle quelques idées de jeux à (re) découvrir avec un simple paquet de cartes pour le plaisir de jouer en famille !

*** KEM'S ***

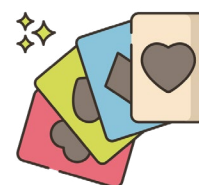
À partir de 9 ans – 4 joueurs

*** 8 AMÉRICAIN ***

À partir de 7 ans – de 2 à 5 joueurs

*** SPEED ***

À partir de 9 ans – 2 joueurs



LA MINUTE CARDIO



Le confinement change nos habitudes. Nous sommes plus souvent assis, voire « avachis » dans notre canapé, et notre corps ne nous dit pas merci. Il est important de lui consacrer quelques instants chaque jour, afin d'éviter que s'installent diverses douleurs liées à ces mauvaises positions.

Retrouvez [le nouvel exercice](#) de renforcement musculaire imaginé par Anne Toupet, éducatrice sportive.

ATELIERS CRÉATIFS



Création de « Têtes en œuf »

Activité proposée par Geneviève Gaillard et Sophie Caillard de l'association Bien Grandir Ensemble.

Récup' par-ci, récup' par-là

Fabrication d'une poupée en tissu avec quelques chaussettes qui ne font plus la paire !

Un marque page Renard

Création d'un marque page en forme d'animal.

Rafraîchissez-vous la mémoire

Conception de votre propre jeu de Memory.

«Quand y en a plus y en a encore!»

Fabrication de vos propres matières et couleurs avec quelques ingrédients de cuisine.

L'école des loisirs vous accompagne dans la création d'activités à faire avec vos enfants.

LA MDQ VOUS DONNE LA PAROLE :

La semaine prochaine nous valoriserons vos réalisations, nous avons déjà récolté de belles peintures et poèmes autour du thème du printemps nous attendons vos retours pour agrémenter notre « Galerie des Paradis ».

Envoyez-nous vos oeuvres, témoignages ou idées à cette adresse : newslettermdq@gmail.com

DES MUSÉES

DANS MON SALON

Départ de Londres pour découvrir le monde au [British Muséum](#) ensuite on file à Paris et on se perd au [Musée d'Orsay](#) puis on traverse les époques au [Musée du Louvre](#) et on finit par marcher sur les pas de Louis XIV, dans les dédales du [Château de Versailles](#). Un voyage captivant à expérimenter depuis son canapé !

UNE BIBLIOTHÈQUE

DANS MA CHAMBRE

Cliquez sur les livres de votre choix et laissez-vous porter.



UN THÉÂTRE SUR MON BALCON



Le rideau se lève sur [un programme](#) hebdomadaire de spectacles vivants pour petits et grands au Théâtre Le Funambule.

IDÉES RECETTES

Retrouvez [les menus](#) de Nathalie Le Fur, diététicienne du CMS, des recettes rapides et équilibrées.



DANGERS DOMESTIQUES

En cette période de confinement, restons vigilants aux dangers domestiques tels que : le fer à repasser resté allumé à la portée de tous, les produits ménagers accessibles aux enfants, les fenêtres ouvertes avec un risque de chute, le bain sans surveillance pour les enfants en bas âge ou encore le risque de projection d'huile (friteuse, poêle) ... Retrouvez [les bonnes pratiques à suivre](#) pour prévenir les risques et éviter les catastrophes.

PRÉPAREZ-VOUS À ÊTRE PRÊTS



«L'appli qui sauve» proposée par la Croix Rouge offre une initiation aux gestes de premiers secours avec un onglet «urgence» qui permet en un coup d'œil d'agir efficacement et de manière méthodique. L'application est disponible sur Android et Iphone.

SOLIDARITÉ

Un moment d'écoute dédié aux parents : Chaque jour, du lundi au vendredi de 9h à 21h et le samedi de 9h à 12h, un professionnel de [l'association « Pâtes au Beurre »](#) sera disponible au téléphone pour échanger avec les parents qui en ressentent le besoin.

Tel : 02.40.16.06.52