

NEWSLETTER DE LA MJC



JOURNAL DE BORD DE LA MJC



Bonjour à tous,

Comme vous le savez un déconfinement progressif a démarré depuis deux semaines.

L'équipe professionnelle de la MJC a pu revenir à la MJC afin de préparer la réouverture elle aussi très progressive en fonction des annonces gouvernementales.

L'équipe a ainsi aménagé l'espace au regards des normes sanitaires afin de garantir la sécurité de tous. Nous avons également préparé avec les bénévoles, les intervenants, et les partenaires, les activités qui pourront reprendre.

Les activités qui redémarrent :

- Les Paniers bios : depuis le 15 Mai les adhérents inscrits aux Paniers bios ont pu retrouver des légumes frais et bios de la Ferme « Le Jardin du Maraîcher » située à Vert-le-Grand.

- L'accompagnement à la scolarité : les enfants et les ados sont de retour à la MJC par petits groupes de 5 pour reprendre l'accompagnement à la scolarité avec Adam, Marion, Bernard, Symbelou, Amel, Elena, Corinne et Nicole.

Si vous devez venir à la MJC pour ces activités, n'oubliez pas de porter un masque dès 10 ans. Sur place du gel hydroalcoolique sera à votre disposition.

Les activités régulières ne reprendront qu'en septembre..

Malheureusement nous ne pourrions pas ouvrir toutes les activités régulières auxquelles vous ou vos enfants êtes inscrits : Eveil musical, Double Dutch, Théâtre, Dessin/Peinture, Gravure, Bridge, Ecole de la Chanson, Œnologie, Généalogie, Taï-Chi, le Ciné-Club, le Café du Jeudi... En attendant Septembre..

En fonction de l'évolution de la situation sanitaire, les équipes de la MJC travaillent sur un programme estival pour les jeunes, les adultes, les seniors.. Dès que le programme sera terminé nous vous donnerons toutes les informations pour l'été !



Comment bien mettre un masque ?

Dans ce tuto, on vous explique les bons gestes et les étapes pour placer et maintenir son masque sur son visage.

[La vidéo Ici](#)

A FAIRE, A LIRE, A ÉCOUTER...



CULTURE :

Le Body Painting

Plusieurs vidéos de body art fusent sur Internet. , alors on s'est dit : "Pourquoi pas en apprendre plus !".

La peinture corporelle ou body-painting est une des premières formes d'expression plastique pratiquée par l'humanité, qui connaît une renaissance sous forme modernisée à l'époque actuelle.

Un peu d'histoire avec ses origines africaines. Et pour cela rien de mieux que le reportage d'Africanews. :

[La vidéo](#)

Johannes Stötter, l'artiste qui fait rêver :

[Papillon](#) [Caméléon](#) [Grenouille](#)

Apprendre à dessiner

Vous avez toujours eu envie d'apprendre à dessiner alors ce site est fait pour vous.



[Par Ici](#)

VOYAGE :

LES BAHAMAS

Pourquoi pas un peu de soleil, de plages et de musique.



UN PEU D'HISTOIRE

[La vidéo](#)

LA MUSIQUE ET LA DANSE AUX BAHAMAS

. La musique locale, connue sous le nom de Goombay, se compose de rythmes africains et d'influences européennes

[Musique](#)

VISITE EN 360 VIEW

[La visite](#)



MUSIQUE

Playlist de Marion

Cette semaine nous vous proposons la playlist télétravail de Marion. Playlist dans un style plus Rock, Country, avec des artistes comme Jolly Partons, Dorothy, The Pretty Reckless (version acoustique) et Loretta Lynn.

[Playlist](#)



RECETTE DE LA SEMAINE

Envie d'un buddha bowl aujourd'hui ?

Ou simplement intrigué par le nom de cette recette dont vous n'avez jamais entendu parler ? Le buddha bowl est un plat à la mode depuis maintenant quelques années. Le principe ? Des légumes, crus et/ ou cuits, des céréales, des légumineuses, des graines, des épices et parfois des protéines animales si l'on souhaite en ajouter, le tout dans un seul et même contenant. Un plat complet, sain, savoureux et gourmand: la clé pour un repas réussi !

[La recette ici](#)

LE COIN DES PARENTS



EXPÉRIENCES SCIENTIFIQUES :



C'est pas Sorcier : la chaîne officielle !

[C'est ici](#)

Expériences scientifiques amusantes à faire à la maison.

[Click là](#) [Ou ici](#)

SPORTS:



Actibloom.com

La plateforme propose une série de vidéos ludo-pédagogiques en motricité que vous pouvez réaliser avec vos enfants (3-12 ans) avec ou sans matériel dans un espace réduit.

[En avant](#)

Tête à modeler

Le site a sélectionné 10 séances de sport à visionner sur Youtube qui vous permettront de faire une activité sportive avec vos enfants.

[Allez](#)

FAKE NEWS



Le sèche-mains, les "désinfections UV" tuent le coronavirus

FAUX

Se rincer les mains et employer un sèche-mains ne suffisent pas à se protéger efficacement des

La cocaïne est un traitement contre COVID-19

FAUX

Certaines pages Facebook et comptes Twitter ont partagé un reportage filmé qui affirme que la cocaïne

Il faut passer ses objets au micro-onde pour les désinfecter

FAUX

On sait désormais que les hautes températures sont efficaces pour inactiver le nouveau coronavirus. Pour cette raison, il est recommandé

coronavirus. Il est nécessaire d'utiliser un savon ou un liquide hydroalcoolique. De même, les lampes à UV ne permettent pas de stériliser les mains ou autres parties du corps. Elles causent même des irritations.

peut tuer le virus. Une information totalement fautive. Contacté par l'AFP, le docteur Amadou Alpha Sall de l'Institut Pasteur de Dakar a affirmé le contraire. "Cela m'a tout l'air d'être une rumeur fantaisiste, je n'ai jamais eu aucune information allant dans ce sens." La consommation de cocaïne est dangereuse pour la santé : elle peut générer des troubles cardiaques et problèmes respiratoires graves ainsi que des overdoses pouvant conduire au décès. Elle ne soigne aucune maladie.

de bien cuire ses aliments depuis le début de l'épidémie. "Une cuisson à 70°C à cœur, recommandée pour inactiver de nombreux microorganismes potentiellement présent, peut-on lire sur le site de l'**Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)**.

Mais qu'en est-il de la cuisson micro-onde ? La chaleur ne se répartit pas de façon uniforme sur l'aliment et va surtout se concentrer sur les périphérie.

Par ailleurs, le temps de cuisson est bien souvent réduit car le micro-onde sert plus à réchauffer un plat qu'à le cuire. Concernant les objets, attention en revanche à ne pas les passer au micro-onde pour les désinfecter ! Cela peut s'avérer dangereux car certaines matières ne sont pas compatibles et risquent de fondre, de prendre feu voire même d'exploser.

INFORMATIONS UTILES

Envie d'un panier de légumes Bio cueillis par notre maraîcher de Vert le Grand ?
Le panier contient une variété de 5 légumes. Le paiement est de 13 € par panier.

Pour plus de renseignements contactez nous par mail ou
par téléphone au 07 49 49 64 40.