



05 MAI 2020 • N°1



INFOS-PARENTS

RESEAU PARENTALITE AGATHOIS



SOMMAIRE

Coronavirus : les gestes barrières • Page 2

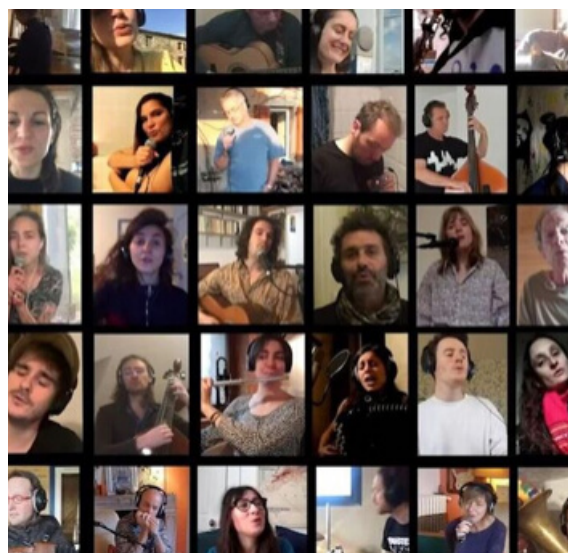
Fabriquer son MASQUE • Page 3
ESCAPE GAME à la maison • Page 3

Un peu de CULTURE • Page 4
Les COOKIES de mamie • Page 4

Contexte

COVID-19

En cette période de confinement, le Réseau Parentalité Agathois a décidé de transmettre des informations en direction des familles. Il s'agira de garder le lien et le moral dans des conditions compliquées au quotidien que vous soyez parent d'enfant en bas âge ou d'adolescent. Voici notre 1er numéro. Les autres paraîtront à raison d'un par semaine. Bonne lecture...



CORONAVIRUS? POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

COVID-19



Se laver très régulièrement
les mains



Utiliser un mouchoir
à usage unique et le jeter



Tousser ou éternuer
dans son coude



Saluer
sans se serrer la main,
éviter les embrassades

Coronavirus : quels sont les gestes barrières ?

ARTICLE ISSU DU SITE [GOUVERNEMENT.FR](https://www.gouvernement.fr)

Prévenir la propagation de la COVID-19 :

- # Se laver souvent les mains. Utiliser du savon et de l'eau, ou une solution hydroalcoolique.
- # Rester à distance de toute personne qui tousse ou éternue.
- # Ne pas toucher ses yeux, son nez ou sa bouche.
- # En cas de toux ou d'éternuement, couvrez-vous la bouche et le nez avec le pli du coude ou avec un mouchoir.
- # Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien.
- # Consultez un médecin si vous avez de la fièvre, que vous toussiez et que vous avez des difficultés à respirer. Prévenez le service concerné par téléphone au préalable.
- # Respectez les indications des autorités sanitaires locales.

ARTICLE ISSU DU SITE [TOPSANTE.COM](https://www.topsante.com)

L'ACADÉMIE DE MÉDECINE APPELLE AU PORT DU MASQUE POUR TOUS ET TOUT DE SUITE



Le port du masque doit être généralisé pour tous, estime l'Académie de médecine. Cette mesure ne peut avoir un impact épidémiologique sur la circulation du virus que si tout individu s'astreint à l'appliquer dès qu'il sort de son domicile. L'Académie de médecine appelle tous les Français à porter sans attendre un masque de protection grand public, même artisanal, dès qu'ils sortent de chez eux. En l'absence de vaccin et de médicament efficace contre le Coronavirus, c'est le seul moyen pour empêcher la transmission du virus de personne à personne.

Fabriquer son MASQUE

ARTICLE ISSU DU SITE
JOURNALDESFEMMES.FR
(MITIA BERNETEL)

ET DU SITE **YOUTUBE** (SHEKINAH)

SI LA VENTE DE MASQUES SE PROFILE, L'HEURE EST ENCORE AU "DO IT YOURSELF". POUR FABRIQUER SON MASQUE DE PROTECTION EFFICACE CONTRE LE CORONAVIRUS À LA MAISON EN TISSU OU EN PAPIER, NOUS AVONS RÉUNIS LES MEILLEURS TUTOS.

Le 1er lien explique comment fabriquer un masque de protection respiratoire en papier : https://www.youtube.com/watch?v=7Lg0jnJ3hEo&feature=emb_title

Le 2ème lien explique comment coudre un masque en tissu modèle AFNOR sans machine à coudre : <https://www.youtube.com/watch?v=j1I6NV00yO8&feature=youtu.be>

Si la fabrication n'est vraiment pas votre truc, le 3ème lien vous dirigera vers le tableau des producteurs de masques officiels et labellisés : <https://www.entreprises.gouv.fr/covid-19/liste-des-tests-masques-de-protection>

ESCAPE GAME à la maison

Unlock! est un jeu coopératif d'escape room. Ces démos vous font découvrir le principe du jeu Unlock! en version gratuite et plus courte. Suivez le lien suivant : <https://www.spacecowboys.fr/unlock-demos> puis téléchargez une de ces démos gratuites. Imprimez-la recto-verso, découpez-la, puis téléchargez et ouvrez l'application Unlock! (gratuite) sur votre téléphone. Vous êtes prêt à jouer !



Un peu de CULTURE

ARTICLE ISSU DU SITE
START.LESECHOS.FR
(JEAN BECET)

Le confinement, ça commence à être long, mais ça a aussi du bon !

Vos journées se suivent et se ressemblent ? Profitez de l'enfermement pour vous cultiver gratuitement. De nombreuses institutions et entreprises ont décidé de partager au plus grand nombre leurs contenus culturels. Il y en a pour tous les goûts et toutes vos humeurs. Voici un TOP 5 des bons plans du moment

#1 Du vrai théâtre en live depuis son canapé

La Comédie-Française a lancé pendant le confinement une web TV en live tous les jours à partir de 16h : <https://www.comedie-francaise.fr>

#2 Une plongée en streaming dans les archives de notre histoire

L'INA rend gratuite sa plateforme Madelen avec documentaires, séries, spectacles, concerts ou encore émissions cultes : <https://madelen.ina.fr>

#3 Pour les fans ou curieux de l'Opéra

L'Opéra national de Paris rend accessible en ligne certains de ses spectacles : <https://www.operadeparis.fr>

#4 Des concerts live

Des artistes proposent des concerts en live sur Instagram : <https://www.instagram.com>

#5 L'occasion rêvée de se plonger dans un bon e-bouquin

La Fnac met à disposition gratuitement 500 e-books : <https://livre.fnac.com/n286016/Petit-prix-et-bons-plans-ebooks/Tous-les-Ebooks-gratuits>



**VENUS DES ÉTATS-UNIS,
LES COOKIES RÉGALENT
LES ENFANTS ET LES PARENTS.
VOICI UNE RECETTE RAPIDE
POUR RÉALISER UNE BELLE
FOURNÉE DE COOKIES DITS
"CLASSIQUES" ...
AU CHOCOLAT ÉVIDEMMENT !**

Ingrédients pour 15 cookies :

1 oeuf - 100g de beurre - 150g de farine
90g de cassonade - 1/2 sachet de levure
1 pincée de sel - 60g de chocolat

Les COOKIES de mamie

ARTICLE ISSU DU SITE
MAGAZINE.RIBAMBEL.COM
(SEGOLENE POIRIER)

Mettez le beurre à fondre au micro-ondes. Une fois fondu, mélanger à la cassonade dans un saladier. Ajoutez l'oeuf et continuez de remuer. Incorporez au fur et à mesure la farine, la levure et le sel.

Découpez le chocolat en petits morceaux ajoutez les à la préparation. Utilisez plusieurs sortes de chocolat si vous le souhaitez.

Vous pouvez aussi ajouter des noisettes. Formez des boules de pâte avec vos mains.

Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et aplatissez-les légèrement.

Enfournez à 180°C pendant 15 minutes.