

## L'HEBDO DES PARADIS



Photo des Paradis - 1992 - Archives Municipales

Chers usagers(res),

Le déconfinement se profile avec son lot d'incertitudes et de questionnements. Pour autant, nous pouvons vous annoncer l'ouverture de la Maison de quartier des Paradis à partir du 11 mai. Parce que le déconfinement ne signifie pas la fin de la crise sanitaire, l'ouverture sera progressive et ciblée. En effet, la MDQ ouvrira de 10h à 12h du 11 au 15 mai. L'après-midi sera consacrée à la remise des masques aux fontenaisiens de 13h30 à 20h. À ce titre, nous vous rappelons que chaque membre de votre famille peut bénéficier d'un masque, remis à titre gratuit.

À partir du 18 mai, la structure ouvrira de 10h à 12h puis de 14h à 16h30 afin d'assurer un accueil des personnes ayant besoin d'impressions, d'un accès à internet, d'informations, de soutien et d'un accompagnement pour des démarches administratives. Parce que rien ne sera comme avant, des règles strictes vont être appliquées afin de vous recevoir dans des conditions de sécurité optimales : port d'un masque, lavage des mains, respect de la distanciation sociale. C'est ensemble que nous parviendrons à réduire l'impact de ce virus et cela demande de notre part de la rigueur, de la discipline, et un grand sens des responsabilités. Nous vous remercions par avance et comptons vivement sur votre bienveillance.

L'équipe de la Maison de quartier

## LA MINUTE CARDIO

Retrouvez le [nouvel exercice renfo](#) et cardio imaginé par Anne Toupet, éducatrice sportive. Au programme : un nouvel exercice cardio et un nouvel exercice de renforcement !



## CE SOIR C'EST CINÉMA !

Cette semaine [notre sélection de films](#) met à l'honneur les femmes : Une danseuse, une muse, une migrante, une écrivaine, une mère, une collectionneuse...



Découvrez le film : [Wadjda](#), le tout premier long métrage officiel produit par l'Arabie saoudite et réalisé par une femme : Haifaa al-Mansour. Ce film raconte l'histoire d'une jeune fille saoudienne de douze ans qui écoute du rock, porte des converses et des jeans et ne rêve que d'une chose : s'acheter le beau vélo vert qui lui permettra de faire la course avec son ami Abdallah.

## DANS MON ASSIETTE

Nathalie Le Fur vous propose cette semaine [une newsletter](#) consacrée à l'alimentation des enfants pour pouvoir leur proposer des menus variés, adaptés à leurs besoins nutritionnels.



## DANS MON FRIGO

L'application [Frigo Magic](#) vous donne un coup de pouce pour cuisiner des plats gouteux et équilibrés avec ce qu'il vous reste dans votre frigo ! Derrière cette application il y a deux fondateurs adeptes du « bien manger » : Christophe Boisselier, Sommelier de l'année et Sébastien Burel, entrepreneur et développeur Informatique.

Téléchargez l'application Frigo Magic sur [App Store](#) ou [Google Play](#).



## NOS HÉROS DU QUOTIDIEN

Chaque soir nous applaudissons nos héros du terrain : soignants, caissiers, banquiers, agents de propreté... N'oublions pas de célébrer nos héros du confinement comme les parents, qui ont su endosser différentes missions, à la fois professeurs des écoles, cuisiniers, agents de sécurité, pro du caddie, couturiers... Alors tous à vos crayons, voici deux activités pour les enfants qui donneront des couleurs et des paillettes à nos héros de ces derniers mois.



Des médailles pour nos super-parents.  
Illustrations : Kakako pour My Little Kids



Les super-héros du quotidien à colorier en leur ajoutant des couronnes, des ailes et des super-pouvoirs.  
Illustrations : Kakako pour My Little Kids

Envoyez-nous vos réalisations et nous les ajouterons à la galerie des Paradis.



## LA MDQ VOUS DONNE LA PAROLE

La Maison de Quartier des Paradis vous donne la parole : N'hésitez pas à nous envoyer vos réflexions, témoignages ou idées. Cette newsletter est la vôtre et elle se veut être un espace d'expression privilégié en cette période de confinement.



Découvrez la [galerie des Paradis](#), un espace d'exposition digitale qui vous est consacré.



Envoyez-nous vos oeuvres, témoignages ou idées à cette adresse : [newslettermdq@gmail.com](mailto:newslettermdq@gmail.com)

## RESTER SEREIN

### À L'AUBE DU DÉCONFINEMENT



The Soul of the Rose - John William

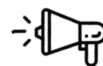
Nous sommes amenés dans les jours et les semaines qui suivent à respecter un certain nombre de mesures et de protocoles dans le but de garantir la bonne santé de tous. Nous allons sûrement être traversés par différents sentiments : l'incertitude, l'angoisse, peut-être la colère. Il est donc important de se préparer à cette vague d'émotions en adoptant un regard neuf face à cet environnement de vie pour le moins différent.



Découvrez [les bons conseils](#) d'Abdel Chmarkh, coach scolaire et conférencier, pour appréhender au mieux le déconfinement.



Relaxez-vous à tout moment avec [un exercice](#) de cohérence cardiaque de 5 minutes, une pause détente garantie.



## POINT ACTU

À quelques jours du déconfinement, nous vous invitons à consulter le site de la ville régulièrement pour rester informés en temps réel des mesures mises en place par la municipalité..

### Distribution de masques

La dernière [lettre du Maire](#), datant du 4 mai 2020 stipule que chaque foyer recevra deux masques en tissu réutilisables dans sa boîte aux lettres. En complément de cette première attribution de masques, vous pourrez bénéficier d'une distribution complémentaire organisée par la Ville et le Territoire Vallée Sud-Grand Paris. Retrouvez [la démarche](#) à suivre sur le site de la ville.

### Réouverture des écoles

Samedi 9 mai à 11 heures une réunion publique d'information dématérialisée sera organisée en direct sur le site de la ville, avec la possibilité pour chacun de poser les questions qu'il souhaite par Facebook Live.



Pour y participer, connectez-vous sur la [page Facebook](#) de Fontenay-aux-Roses le samedi 9 mai à 11h.

## JEUNESSE

Le service jeunesse vous propose 2 projets pour rester en lien :

\* L'accompagnement à la scolarité à distance : aide, écoute, soutien et accompagnement

Abdel : 06.08.88.20.10 - [abdelilah.gossa@fontenay-aux-roses.fr](mailto:abdelilah.gossa@fontenay-aux-roses.fr)  
Nico : 06.82.76.31.20 - [nicolas.barriere@fontenay-aux-roses.fr](mailto:nicolas.barriere@fontenay-aux-roses.fr)

\* Un projet social : « Histoires et sentiments confinés » auquel peuvent participer les parents et les jeunes

Partager vos ressentis durant cette période de confinement en envoyant des photos, des vidéos et des commentaires. Les rendus seront utilisés pour réaliser un reportage, une exposition.

Angélique : 06 78 55 78 22 - [angelique.vetral@fontenay-aux-roses.fr](mailto:angelique.vetral@fontenay-aux-roses.fr)  
Nico : 06.82.76.31.20 - [nicolas.barriere@fontenay-aux-roses.fr](mailto:nicolas.barriere@fontenay-aux-roses.fr)