



LA LETTRE D'INFORMATION

CONFINES, GARDONS LE LIEN #1

L'ASSOCIATION

QUE FAIRE ? :

C'est la question que nous nous posons avec ce nouveau confinement.

L'activité de l'association s'arrête, les rencontres entre nous se tarissent, on ne va pas s'ajouter à ceux qui crient aux loups... que faire pour garder du lien ?

Alors, voilà ce que nous proposons :

- Vous **alimentez l'association avec vos idées**, suggestions, activités, coups de cœur ...
- **Nous les relaierons à travers cette lettre** qui les recensera, au rythme de 12/15 jours et **ainsi nous « gardons le lien »**, nous nous activons.

Concrètement :

- Vous avez **un coup de cœur** pour un livre, une musique, un film, un évènement ... que vous voulez partager. Transmettez les données qu'il convient, dites-nous ce qui vous a plu ...
- Vous avez **une activité que d'autres pourraient reproduire** et vous êtes prêts à partager. Cuisine, loisirs créatifs, ... livrez-nous les recettes, les tutos, ...
- Vous avez **des trucs et astuces pertinents**. Santé, hygiène, entretien, jardin, ... partagez-les.
- Vous disposez de **qualités artistiques** (musique, écriture, peinture, photographie, ...) et vous avez envi de le faire savoir ; là encore, transmettez-nous la matière que nous diffuserons (fichiers texte, image, son ou vidéo).
- Vous avez **des énigmes, des quiz** pour nous faire cogiter ; alimentez-nous !
- **D'autres idées** qui ne nous viennent pas : **Proposez les !**
- **Vous vous êtes saisi d'une des suggestions ci-avant, vous l'avez mise en œuvre** (une recette, un atelier créatif, ...). **Rendez-nous compte en transmettant une image, une réaction, une appréciation ... Très privé, on est dans « le réseau social des 4'E ».**

Précisions techniques :

- Si vous avez une adresse de messagerie ; les liens vous conduisent vers divers sujets, activités ... Vous pouvez **faire vos propositions en direction de la messagerie de l'association : contact@les4e.fr**
- Si vous ne disposez pas de messagerie ; comme habituellement, vous recevrez les documents en version imprimée et vous **pourrez transmettre vos propositions dans la boîte aux lettres de Jacques – 15 allée Marcel Bocquier à Aubigny.**

Nous commençons avec les propositions qui suivent sur lesquelles figure le prénom de l'initiateur. Si par la suite vous proposez une action, nous pourrions y mettre votre nom si vous le souhaitez.

Alors, **amusez-vous, cultivez-vous, cultivez-nous, faites travailler vos méninges, animez vos mains ... et faites-le nous savoir ...**

Nous comptons sur vous pour alimenter la prochaine lettre !

Bien Vivre

Félix, voilà quelques semaines, partageait une pratique qu'elle juge efficace pour s'endormir, se rendormir. Quelques jours après, une proposition similaire était diffusée dans le journal Ouest France pour aborder plus sereinement la situation du moment :

Maîtriser sa respiration :

- > *Inspirez 4 secondes, idéalement par le ventre (effet massage ventral)*
- > *Bloquez la respiration 7 sec.*
- > *Expirez 8 sec.*
- > *Recommencez, ...*

Dans les faits, si au début vous comptez les secondes, rapidement vous trouverez un rythme ralenti et en oublierez le décompte. **Prenez conscience de votre respiration.** Faites cela plusieurs minutes. Peut-être vous endormirez-vous ? Une chose est sûre, vous aurez réduit les tensions (nerveuse voire physiologique) et, curieusement, le temps aura défilé rapidement !

On peut le faire à tout moment : en attendant lors d'un rendez-vous, lorsque l'on sent l'irritation monter, pour casser un rythme effréné ... bref, pour vous recentrer.

Culture

Lire, écouter de la Musique, voir des Films, et plus encore :

Créez votre compte auprès de la médiathèque numérique de Vendée, ici :

<https://emedia.vendee.fr/>

Français :

Vous avez été une vingtaine à venir travailler, réviser votre écriture, le jeudi 13 octobre. On a compris que vous vous amusiez et que vous en redemandiez, notamment des dictées. Voilà donc une proposition de Gisèle. Un tuyau : il y a 12 fautes !

Le fichier est ici : <http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/11/Le-Joujou-du-pauvre.docx>

La prochaine lettre vous livrera corrections et explications. Vous vous auto-évaluez. Nul classement, ni image, ni bonnet d'âne !

Alors amusez-vous.

Photographie :

Voilà 2/3 années, nous vous avons présenté « le Premier Siècle de la Photographie ». Vous pouvez replonger dans l'Histoire d'un média qui envahi les réseaux, nos téléphones et ordinateurs. Nous vous mettons à disposition les documents :

Les images sont ici :

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/lsJ8rKqVTvqRuxpCul2VRA>

Le texte qui accompagne est là :

https://c.gmx.fr/@751724209578705068/2gdmAxwUQYiWpnsa9nXG_Q

Détente - Jeux

Énigme, en lettres

Une proposition de Danielle :

C'est mieux que Dieu
C'est pire que le Diable
Les pauvres en ont
Les riches en manquent
Et si on en mange on meurt

Qu'est-ce que c'est ?

Énigme, en chiffres

Une proposition de Gisèle :

$$9+6= 54153$$

$$8+2=16106$$

$$5+4=2091$$

$$11+7= \text{????}$$

Observez, cherchez ! Les réponses seront dans la prochaine édition.

Informatique

Jean Marie vous propose un tuto pour créer des cartes (de vœux ou autres) avec l'outil informatique. Pour débutants ou plus aguerris !

C'est ici : https://coursnpsecretariat.webnode.fr/_files/200000007-4db004fb99/cr%C3%A9er%20une%20carte%20de%20voeux.pdf

Loisirs Créatifs

Christiane vous propose de préparer Noël en faisant quelques éléments décoratifs en recyclant le tube carton du papier toilette, ou de l'essuie-tout.

Vous aplatissez le tube, le marquez pour découper 9 disques de 1cm de largeur. Les bouts, abîmés, constituent une chute. Ensuite, assemblez à votre gré pour faire un ange, des flocons,...

Observez que les disques sont parfois repliés sur eux même. Vous pouvez aussi ouvrir le disque sur un pli, puis sur les 2 à 3cm des bouts vous pouvez les enrouler (autour d'un crayon). Un coup de bombe de peinture, de gouache ou collage de paillettes ... finiront le tout.

A mettre dans le sapin, suspendus en guirlande, collés sur le vitrage... Imaginez...

