

Newsletter - Janvier 2021



Édito

Quelle drôle d'année que 2020 ...

Et pourtant, chez Citémômes, via nos réseaux sociaux et nos sites internet, nous avons continué autant que possible à vous proposer défis, activités et ateliers, astuces et bons plans préférés sous forme de parenthèses enchantées, dans l'espoir de pouvoir au plus vite vous retrouver.

Alors que l'année avait si bien commencé, avec le dévoilement de notre Tour du Monde des Nymphéas en tricot à New York mi-janvier dernier, il nous a fallu nous adapter.

Le confinement de mars et le constat imparable que le monde avait plus que jamais besoin de sourire, nous ont conduits à lancer le challenge "Sourire à la maison".

Puis, les vacances de Pâques n'ayant pu se dérouler à l'asso comme il est de coutume, nous avons proposé un programme quotidien d'activités en ligne. La joie d'entendre à nouveau des rires d'enfants dans notre atelier n'en fut que plus forte à la Toussaint, à l'occasion de vacances 100% Halloweenesques !

Malgré le report du festival Normandie Impressionniste 2020 qui nous labellisait, nous avons lancé notre projet "Impression Soleil Couleurs" en vous proposant, tout au long de l'année, des défis photos hebdomadaires sur nos réseaux.

En juillet, nous avons pu profiter des quais de Seine le temps de quelques chouettes ateliers à Rouen-sur-Mer. À la fin de l'été, une maisonnée en tricot s'est vue érigée en plein cœur du quartier Grammont à Rouen dans le cadre du Festival Rouen Impressionnée.

Alors, si ces dix derniers mois ne se sont pas tout à fait déroulés comme nous l'avions imaginé, chaque jour, nous avons fait de notre mieux pour continuer à remplir notre mission : vous inviter à découvrir, sourire, créer et rêver !

Maintenant, en route pour une nouvelle année et de nouvelles aventures !

Retrouvez au fil des pages
l'actualité de nos projets Tricote
un sourire et Impression Soleil
Couleurs



Planète Citémomes

Rejoignez-nous sur nos pages :   @citemomes



ZOOM sur...

Bienvenue à notre nouvelle équipe !

Et oui, depuis la rentrée de septembre dernier, Mathilde et Élise ne sont plus tout à fait seules dans les bureaux de Citémômes !



L'équipe s'est agrandie en accueillant Clarisse, Jade et dernièrement Anaïs, volontaires en service civique, mais aussi Yann et Ugo, respectivement alternant en marketing digital et stagiaire en médiation culturelle. Une nouvelle équipe au top pour une année pleine de défis et de chouettes projets à l'asso.

Nous espérons que vous pourrez les rencontrer très bientôt ! Retrouvez leurs portraits sur notre site internet et tout au long du mois de janvier sur les réseaux sociaux !



Vive le mercredi

En septembre dernier, *les ateliers du mercredi* ont repris chez Citémômes et de nouveaux petits artistes ont rejoint nos créneaux du matin et de l'après-midi ! Le thème de cette nouvelle année créative ? "Le Tour du monde des animaux" : un voyage ponctué d'escales à la découverte des fascinantes espèces qui peuplent notre planète. Décollage immédiat !

Retrouvez toutes nos photos sur les réseaux :  



MON PETIT Éco-geste

Qui dit "nouvelle année" dit "(re)prise de bonnes habitudes" !
Chez Citémômes, on a décidé de tester le défi "21 jours sans gaspi" !
Initié par l'application mobile Too Good to go, qui lutte contre le gaspillage alimentaire en proposant à petits prix les invendus des commerçants, ce challenge recense 21 petits gestes anti-gaspi à réaliser au quotidien, seul ou en famille.
Relevez-le défi en téléchargeant le petit guide juste ici : <https://toogoodtogo.fr/fr/blog/challenge-antigaspi> !



Too Good To Go



RETOUR sur... 2020 : pour garder le sourire





Parenthèse enchantée

Un atelier anthotype avec le FRAC

En lien avec l'expo « La photo à l'épreuve de l'abstraction », cet atelier vise à faire comprendre aux enfants que la lumière est l'élément fondateur de la photographie. En effet, parmi les nombreuses techniques photographiques, certains procédés de reproduction d'image comme le photogramme, le cyanotype ou encore l'anthotype ou encore se pratiquent sans appareil photo. Rendez-vous sur la chaîne YouTube du Frac Normandie.



Une petite pause pour écouter le monde...

Loin du brouhaha de la ville et de la rentrée de janvier, il y a les bruits de la nature. Prenez une petite pause pour écouter le monde à travers cette série de podcasts apaisants et ressourçants proposés par Arte.



Ouvrez grand vos oreilles :

https://www.arteradio.com/serie/ecouter_le_monde

Les Nuits de la lecture 2021

Les bibliothèques et librairies de France ouvrent chaque année leurs portes à l'occasion de la nuit de la lecture. En 2021, l'événement se transforme en "Nuits de la lecture" pour une programmation in situ et digitale pour petits et grands, étendue sur quatre soirées, du jeudi 21 au dimanche 24 janvier.



Le programme :

<https://nuitdelalecture.culture.gouv.fr>

Les visites virtuelles de Normandie Impressionniste

Si le festival Normandie Impressionniste 2020 est clôturé depuis la mi-novembre dernier, des visites virtuelles de l'ensemble des expositions ayant été au programme sont toujours disponibles sur le site de l'événement. Du Musée des Beaux Arts de Rouen à Giverny sans oublier le Muma du Havre... Visitez, en attendant leur réouverture, les plus beaux musées normands gratuitement.

Retrouvez toutes nos idées sur les réseaux :



Parole d'enfant

" Quel est l'animal le plus heureux ?
Le hibou, parce que sa femme est chouette ! "

Cécile, 9 ans, petite artiste
du mercredi chez Citémômes

HAPPY MADELEINE



A Citémômes, on aime le projet " Happy Madeleine" car nous partageons de nombreuses valeurs communes : la famille, l'échange, la transmission, le partage et surtout l'optimisme! Cette startup a choisi de créer un outil visuel numérique intuitif, ludique et sécurisé pour accompagner au quotidien les familles qui souhaitent améliorer leur relation avec leurs aînés, stimuler leurs mémoires et aider à la transmission intergénérationnelle. Car dans notre quotidien, nous sommes souvent pris dans une sur-information et submergés par de plus en plus d'images, et nos petits moments futiles, qui sont pourtant le sel de notre vie, tendent à parfois disparaître. Nos aînés, dans notre société actuelle, ont ce pouvoir de nous ramener à ces souvenirs forts ou ces plaisirs minuscules avec une sagesse et une complicité que seul forge le cumul des années. Nous leur devons ce vertige du saut temporel, cette expérience de l'espace temps qui se rapproche presque de la méditation ! N'hésitez pas vous aussi à partager vos souvenirs sur leur page facebook et si vous êtes intéressés par le projet et souhaitez tester leur application, n'hésitez surtout pas à leur écrire un petit mail, ils recherchent des testeurs ! Pour plus d'infos, RDV sur <https://www.happy-madeleine.fr> ou sur leur page facebook ou instagram.

H A P P Y
Madeline
connecter les gens qui s'aiment



Les bonnes idées !



*Danse macabre à l'âtre Saint Maclou,
tous les soirs de 17h à 19h
(Suspendu pendant le couvre-feu)
<https://www.aitresaintmaclou.fr/event/feux-follets/>*



?

QUIZZ

*Cette année, à quelle date se déroulera le
nouvel an chinois?*

*Envoyez-nous votre message avant le 30 janvier sur
notre page facebook ou par mail
associationcitemomes@gmail.com*

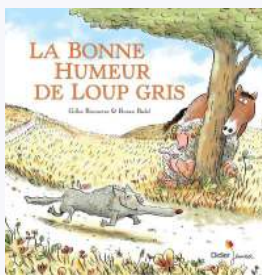


La Bonne Humeur de Loup Gris, Gilles Bizouerne, Ronan Badel, éditions Didier Jeunesse

Un matin, Loup gris se réveille de bonne humeur, vraiment de très bonne humeur. C'est donc confiant et fier comme un loup qu'il part en quête de nourriture. Mais tout au long de sa journée, qui avait si bien commencé, Loup gris chasse des proies beaucoup plus futées que lui. Le béliet, la truie, le mouton et le cheval vont tour à tour se jouer de Loup Gris...

A partir de 3 ans

Prix indicatif : 13,10€



Une année pour créer, Anne Loiseau, éditions Dessain Et Tolra

Broder, découper, assembler, recycler, assaisonner, tisser, décorer, repoter, coller, illustrer, customiser... Tous ces mots vous inspirent, alimentent votre imagination et vous donnent envie de vous plonger dans mille et un projets? Prenez les choses en main, lancez-vous et puisez l'inspiration dans ces pages ! Votre année sera passionnante ET créative !

Customisez, twistez, recyclez ! Découvrez les vertus du recyclage avec des projets pour ne rien jeter !

A partir de 3 ans

Prix indicatif : 19,95€



Demain entre tes mains, Pierre Rhabi, Cyril Dion, Editions Actes Sud Junior

À travers les paroles de l'agriculteur-philosophe Pierre Rhabi, Cyril Dion invite les enfants à comprendre la rudesse du monde moderne et la peur qui le régit, tout en les encourageant à inventer l'avenir dont ils rêvent, en agissant. Un livre porteur d'espoir, rappelant qu'il appartient à chacun d'inventer sa vie et de faire changer les choses : demain est entre nos mains !

A partir de 9 ans

Prix indicatif : 16,90€



Pâtisserie, film d'animation, 2 minutes, Edvard Kurchensky

La joie est contagieuse ! Un pâtissier passionné expérimente cette vérité au quotidien en déclenchant des sourires chez ses clients, ce qui le remplit littéralement de bonheur ! Tous? Non, un petit garçon reste triste et renfrogné malgré ses efforts. Il va alors avoir une idée: proposer au garçon de passer derrière le comptoir avec lui.

Gratuit

<https://vimeo.com/284719838>



Les moindres petites choses, Anne Herbauts, Editions Casterman

Les "moindres petites choses", qui donnent son titre à ce très bel ouvrage, c'est notre quotidien lorsqu'il se déploie, lorsqu'il sort du cadre, lorsqu'il prend son envol, hors du temps, pour devenir dans l'instant quelque chose d'indicible et de bouleversant.

Voici donc un livre sur le débordement. Sur la beauté du monde qui dépasse les mots, sur l'émerveillement.

Sur notre fragilité face à ces émotions. Où le minuscule côtoie le gigantesque.

A partir de 6 ans

Prix indicatif : 14,95€



Petit bonheur deviendra grand, Marcus Pfister, Editions Nord Sud

Respirer le parfum d'une fleur, s'envoler avec les oies sauvages, profiter du soleil qui resplendit mais aussi de la pluie... Ainsi s'égrènent de courtes maximes en rimes qui invitent à savourer les plaisirs simples du quotidien tout en donnant libre cours à ses rêves les plus fous ! Une belle leçon de vie à partager en famille au fil d'illustrations panoramiques épurées, mêlant technique au tampon et effets scintillants.

À partir de 6 ans

Prix indicatif : 13 €



J'ai une idée, Hervé Tullet, éditions Bayard Jeunesse

Ce petit album à la couverture si agréable à toucher est une sorte de manuel expliquant ce qu'est une idée, comment nous viennent les idées et à quoi elles servent. Grâce à Hervé Tullet, on pourrait presque toucher du doigt toutes ces idées qui ressemblent à des petites graines colorées. Il nous montre qu'en observant le monde qui nous entoure on récolte les graines qui se transformeront tôt ou tard en bonne idée.

A partir de 3 ans

Prix indicatif : 11,90€



Retrouvez toute notre sélection sur notre site, rubrique "Blog"





TUTO

Les poupées tracas

Matériel Pas à pas

- Carton 10x2 cm
- Carton 6x1,5cm
- Morceau de tissu
 - Pelote de laine
 - Ciseaux
 - Colle
 - Feutres

1. Colle les cartons l'un sur l'autre en croix pour former le corps et les bras
2. Découpe le tissu sous les bras pour former la jupe de la poupée
3. Entoure le carton avec le tissu
4. Entoure la jupe avec un ceinture de laine pour fixer le tissu. Fais plusieurs tours en remontant vers les bras.
5. Passe la laine autour du tronc et des bras pour les fixer. Fais plusieurs tours pour créer le torse en laine.
6. Entoure le premier bras avec la laine, puis faire demi-tour. Entoure le second bras, puis faire demi-tour.
7. Enroule de nouveau la laine autour du torse pour cacher le carton resté visible. Fixe à l'aide d'un nœud.
8. Arrondis les angles de la tête avec des ciseaux.
9. Dessine le visage avec des feutres.

Petit plus

Tu peux remplacer les morceaux de carton par des bouts de bois et la tête par une perle !



PETITS CHEFS

Une nouvelle année vitaminée !

Ingrédients Kivi mimi, jus super immunisant

- 2 kiwis
- 1/2 concombre non pelé
- 1 poire
- 1 verre d'eau

1. Epluchez la poire, les kiwis et le concombre
2. Coupez en morceaux, ajoutez l'eau
3. Passez le tout au blender, c'est prêt !

Ingrédients Au lit ! Jus super sommeil

- 1 petit verre de jus de raisin (ou 24 grains de raisin noir sans pépin)
- 1 grosse cuillère à café de miel
 - 1/2 pomme
 - 1/2 verre d'eau

1. Epluchez la pomme, coupez-la en morceaux
2. Ajoutez les grains de raisin, le miel et l'eau
3. Passez le tout au blender, c'est prêt !

Ingrédients le spécial Cité Mômes !

- 2 bananes
- 1 poire
- 1 verre de lait d'amande ou de coco

1. Epluchez la banane, coupez-la en morceaux
2. Epluchez la poire, coupez-la en morceaux
3. Passez le tout au blender
4. Ajoutez le lait, remixez et c'est prêt !





Voyages, Voyages

Retrouvez toutes nos escales "voyages"
sur notre rubrique "blog" sur www.citemomes.fr



DÉCOUVERTE DES GRANDS SITES DE FRANCE

Direction le Sud !

Sur 35 000 hectares, à proximité d'Aix en Provence et Marseille, les massifs du Concors et de Sainte-Victoire où cohabitent résidents, promeneurs, chasseurs, sportifs, amoureux de nature et de patrimoine, constituent le plus grand espace boisé d'un seul tenant du département des Bouches du Rhône. Les activités forestières, agricoles ou pastorales ont façonné un paysage typiquement provençal qui est marqué par un remarquable monument minéral, la montagne Sainte-Victoire, chère au peintre Cézanne. !

Les enjeux

L'excellence de la gestion, de la préservation et de la mise en valeur du Grand Site lui a valu l'obtention du label Grand Site de France en 2004, puis un renouvellement de celui-ci en 2011 et 2019. Marqué par le grand incendie qui a ravagé la face sud de la montagne en 1989, le Grand Site a fait de la prévention des risques incendies, en lien avec la gestion du flux touristique, l'un de ses principaux enjeux. De plus, une équipe des gardes nature sensibilisent les visiteurs à la réglementation et aux risques d'incendie. Cette équipe a adopté, fin 2019, notre malle vagabonde pour faire découvrir d'une manière sensible ces paysages protégés et mieux comprendre les enjeux liés à ces éco-systèmes.

Retrouvez l'article au complet sur notre blog !



Après 10 ans d'attente, deux pandas géants du Ocean Park de Hong Kong se sont enfin accouplés. Il leur aura fallu une pandémie et un zoo fermé pour que Ying Ying et Le Le parviennent à s'accoupler naturellement en avril, après une décennie de tentatives infructueuses. Ce moment d'intimité n'a, malheureusement, pas mené à une grossesse, a confirmé le zoo à la fin de l'été.



Là-haut dans ma Normandie...

Pourquoi partir loin, quand pas loin, le dépaysement nous attend !

Normande de naissance, je ne m'étais jamais aventurée dans le Cotentin... En cette fin d'année 2020, j'ai eu envie d'aller explorer ces nouvelles contrées ! Et quelle ne fut pas ma surprise... un petit bout d'Irlande ou d'Ecosse, de la nature sauvage, des camaïeux de verts et de bleus à se pâmer... de magnifiques balades, de la gourmandise et au final, des souvenirs plein la tête !

Pour un week-end prolongé ou plus longtemps, cette région vous accueille et vous réserve des programmes pour tous les goûts ! Et encore, avec cette situation un peu particulière, je n'ai pas pu tester les différents équipements culturels, donc c'est sûr, j'y retournerai !!!

En attendant, voici quelques petites pépites que je vous recommande...

- Les petites maisons multicolores de Ravenoville
- Les huîtres de St Vaast la Hougue – des huîtres Made in Normandie
- La maison Gosselin et ses trésors, une caverne d'Alibaba pour tous les gourmands et épicuriens
- La brioche du Vast, une gourmandise dans un lieu de rêve
- Le Redoutable, le sous-marin de Cherbourg
- Les jardins apaisants et exotiques du château des Ravalet
- Le Grévillais, du beurre, des pommes, que du bonheur !
- Le Port Racine, le plus petit port de France
- Le phare de Goury – petit bout du monde
- Le Nez de Jobourg pour ses eaux turquoise et une grande bouffée d'air pur en haut de l'une des falaises les hautes d'Europe

Et pour aller plus loin, nous vous donnons rendez-vous sur notre blog !



Destination

Pssst... S'évader vers 5 lieux de la planète à couper le souffle sur les 5 continents en 15mn top chrono ? C'est possible, grâce à la chaîne Youtube "Bienvenue sur Terre" et la vidéo "5 lieux vertigineux de la planète" !





Citémôme présente son projet

Impression Soleil Couleurs



Rejoignez-nous sur nos pages :   @impressionssoleilcouleurs

DÉFI PHOTO



Un début d'année vitaminé

Pour ce 35ème défi photo ISC, nous vous invitons à photographier ce que vous évoque ce passage à la nouvelle année : les bonnes habitudes que vous souhaitez (re)prendre, ce qui vous donne la pêche, vos fruits et légumes préférés, vos repas vitaminés... À vous de jouer !

Retrouvez toutes nos photos sur les réseaux :  



LIVRE DU MOIS

Colorama, Imagier des nuances de couleurs, Crushiform, éditions Gallimard

Cet ouvrage nous convie à un fabuleux voyage au pays des couleurs : mauve, fauve, blanc polaire, lait glaciaire, barbe à papa, fleur de sakura, bleu ciel, fleur de sel... Chemin faisant, nous perçons les secrets de ces nuances qui nous enchantent. D'où vient l'indigo ? À quoi sert le brun de momie ? Quel est le point commun entre une fraise et une feuille d'automne ? Ce merveilleux nuancier nous donne à voir, à apprendre et à rêver l'univers poétique des couleurs grâce à 133 nuances soigneusement choisies par l'auteur.

Prix indicatif : 25€

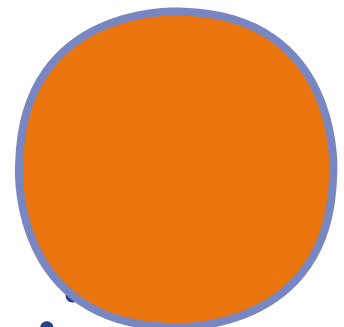


Crushiform
COLORAMA
IMAGIER DES NUANCES DE COULEURS
WILSON





COULEUR DU MOIS

*Ce mois-ci, ZOOM sur une nuance de orange allant de paire avec notre thème photo de ce début de mois : "un début d'année vitaminé" : le "orange agrume" !
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre blog.*



Photos de nos participants



Retrouvez toutes les photos sur nos réseaux :  

À vous de jouer !

Partagez ou envoyez-nous vos photos sur nos réseaux ou par mail à impressionsoleilcouleurs@gmail.com



ZOOM sur... Pixellisons Sanvic

Chaque année, des projets de territoire participatifs sont proposés par la Ville du Havre, dans le cadre de sa politique publique le Havre Ensemble, par l'intermédiaire du réseau des Fabriques. En 2020, le projet « Pixellisons Sanvic », lancé par la Fabrique éponyme en lien avec l'association Citémômes qui en assure le pilotage et la direction artistique, propose aux habitants de créer une œuvre collective honorant la mémoire de leur quartier.

Au Havre, le projet lancé est une déclinaison du concept « Impression soleil couleurs » signé Citémômes, suscité par le regard aiguisé et la capacité des peintres impressionnistes à capter la lumière éphémère de l'instant présent pour évoquer des ambiances particulières. Pixellisons Sanvic consiste à récolter auprès des habitants du quartier des photos prises par appareil ou téléphone, mais aussi des mots, citations et autres textes représentatifs d'une émotion, de la perception de leur lieu de vie. L'objectif : constituer un recueil de témoignages sous la forme d'œuvres d'art collectives.

Outre la valorisation patrimoniale du quartier, ce projet est une opportunité de fédérer et de mobiliser la participation active des habitants et des acteurs de la vie locale autour de la construction d'une œuvre symbolique.

Vous avez une photo prise dans le quartier de Sanvic et souhaitez partager votre souvenir, direction le site de la ville pour télécharger votre photo : pixellissonssanvic.lehavre.fr. Suite à la réception du visuel sur la plateforme, un mail de confirmation vous sera envoyé par mail. Un numéro unique vous sera ensuite envoyé afin que vous puissiez découvrir, lors de l'exposition finale, la place de votre photo au sein de l'œuvre collective.



Citémôme présente son projet Tricote un sourire

Rejoignez-nous sur nos pages :   @tricoteunsourire

Compteur de carrés :

Notre objectif des 80 000 carrés récoltés avant la fin de l'année 2020 a été atteint ! Un grand bravo et merci à tous nos participants de 2020 pour ce très joli score. Début janvier, le compteur a été remis à 0 ! Combien de carrés récolterons-nous en 2021 ? À vos aiguilles !



COMPTEUR... À ZÉRO
... à vos aiguilles !



LUMI

Notre super lumi est prêt à vivre une nouvelle année pleine de chouettes aventures ! Le voici à Bruxelles, durant les vacances, où il eut l'occasion de prendre la pose devant le célèbre Atomium de la capitale belge. Suivez son périple sur nos réseaux sociaux !



ZOOM sur... La Maison Sourire

S'il y a bien une chose que l'on aime tout particulièrement chez Citémômes, c'est relever des défis... Toujours plus fous !

De nos installations de yarn bombing à nos représentations géantes de tableaux de Claude Monet sans oublier nos nombreux défis solidaires... La magie du petit carré de tricot n'a jamais cessée d'opérer depuis 7 ans maintenant !

L'an dernier, dans le cadre de la seconde édition du festival street art Rouen Impressionnée, dont Olivier Landes fut commissaire, nous avons entrepris de recouvrir de nos fameux petits carrés une maison abandonnée du quartier Grammont.

Après plusieurs mois de travail, de récolte de petits carrés tricotés ou crochetés et plusieurs dizaines, voire centaines d'heures d'assemblage avec la précieuse aide de notre pôle de bénévoles, notre équipe fut très heureuse, le 16 septembre dernier, de dévoiler au public et passants sa « Maison Sourire » du 38, rue Gaston Contremoulins à Rouen.

La Maison Sourire, c'est pas moins de 28553 petits carrés de tricot venus de partout en France mais aussi de l'étranger et mis à contribution pour vêtir de milles et une couleurs le toit et les façades de cette petite maison vouée très prochainement à la destruction.

Merci à toutes les personnes nous ayant soutenus ou aidés dans la réalisation de cet incroyable projet !



RETOUR sur... la campagne Innocent



De début novembre à fin décembre dernier, notre projet *Tricote un sourire* a participé à l'opération "Les Grands Petits Pas", portée par la marque de jus de fruits Innocent. Une campagne solidaire récompensant une centaine de projets sociaux et/ou environnementaux partout en France. Et pour "Jardin Magique à l'EHPAD", le projet que nous avons proposé, nous avons embarqué notre partenaire La Boiseraie, situé à Bois-Guillaume, avec nous dans l'aventure ! Depuis plus de 4 ans à présent, les résidents de La Boiseraie et leurs familles nous tricotent activement des petits carrés et offrent une participation précieuse à l'ensemble de nos défis et projets. Nous avons souhaité récompenser tout ce travail en invitant l'établissement à participer avec nous à cet appel à projets ! L'objectif ? Réaliser une fresque végétale participative qui, à coup sûr, enchantera le hall d'entrée ou la salle commune de La Boiseraie pour un printemps 2021 coloré et fleuri ! Durant près de 2 mois et jusqu'au 31 décembre dernier, les consommateurs de la marque de jus pouvaient participer au financement du projet en achetant des bouteilles mentionnant l'opération : derrière chaque étiquette se cachait un code qui, entré sur la plateforme, permettrait de verser 20 centimes sur un objectif financier fixé à 800 euros. Et vous avez été 250 à nous soutenir dans le cadre de l'opération ! Grâce à vos achats de bouteilles de jus et tous les petits codes que vous avez entrés, nous avons récolté de quoi lancer, courant 2021, le projet avec La Boiseraie ! Un grand merci à toutes et à tous !



DÉFI Les manchons thérapeutiques Made-laines

Vous l'attendiez, le voici : le nouveau et premier défi tricot de l'année !

Suite à une récente et jolie rencontre avec Cara, fondatrice de l'association "Les Made-Laines", nous partageons et proposons aujourd'hui à notre communauté de participer à la création de manchons thérapeutiques à destination des personnes atteintes de la Maladie d'Alzheimer !

À travers "Les Made-laines", Cara a permis, en 2017, l'importation en France du "Twiddlemuff", très répandu en Grande-Bretagne : un manchon tricoté en laine dans lequel on incorpore des textures et accessoires variés que l'on peut toucher et manipuler.

Le manchon est une source de stimulation visuelle, tactile et sensorielle, mais permet également de garder les mains bien au chaud !

En effet, les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou d'importants troubles cognitifs sont souvent agitées et aiment avoir les mains occupées. Il a été découvert que dans certains cas, les "twiddlemuffs" peuvent aider à apaiser les malades dans des moments d'angoisse ou d'agitation.

Vous souhaitez participer à votre tour à cette belle initiative en tricotant un ou plusieurs manchons qui seront ensuite distribués dans des EHPAD et hôpitaux ?

Le tutoriel est à consulter et télécharger le site internet "Les Made-laines" : <https://www.lesmadelaines.com/le-coin-pratique>

Une fois vos créations finalisées, envoyez-les à l'adresse suivante : Cara Garcia, Association Les Made-laines, 134 rue du Montluisant, 78630 Orgeval. Défi accepté ?





CITATION SOURIRE



*Le monde de la réalité a ses limites,
le monde de l'imagination n'a pas
de frontières.*

Jean-Jacques Rousseau



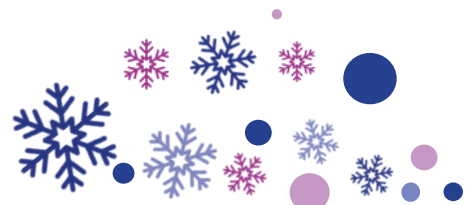
LIVRE DU MOIS

Je peux pas j'ai tricot, Morgane Mathieu, Éditions Dessain et Tolra

Vous rêvez de tricoter des pièces originales sans jamais oser vous lancer ? N'ayez plus peur et devenez véritable tricopathe en suivant les conseils de Morgane du blog *Trust the Mojo* ! Vous trouverez également dans ce livre l'inspiration pour des créations faciles et tendance.

Vous y découvrirez toutes les bases indispensables pour débiter, illustrées de nombreuses photos : le montage des mailles, les différents points, les augmentations et diminutions, les torsades... Et même comment rattraper vos erreurs !

Morgane a imaginé pour vous une superbe collection, dans des matières chaleureuses et des tons naturels, qui vous permettra d'apprendre tout en tricotant.



453

*C'est le nombre de nouveaux membres qui, courant 2020, ont rejoint notre communauté "Tricote un sourire" en s'abonnant à nos différents comptes sur les réseaux sociaux !
Bienvenue parmi nous !*



PAROLES DE BOITE

Chaque mois, découvrez tour à tour les portraits de structures faisant vivre notre projet sur le territoire français... Mais pas que ! Ce mois-ci, la parole est à Julie, responsable de la Médiathèque de Sées, dans l'Orne.



1. Pouvez-vous présenter votre structure en quelques mots ?

La médiathèque est située dans le département de l'Orne, à Sées, petite ville de 4000 habitants.

2. Quelle profession y exercez-vous ?

Je suis responsable de la médiathèque.

3. Comment avez-vous connu le projet " Tricote un sourire " ?

Nous suivons le projet quasiment depuis le début. Nous avons été très intéressés par le fait de proposer un espace "tricot" dans la médiathèque, nous avons organisé des ateliers et cela a été l'occasion d'accueillir une boîte à carrés.

4. Quelle(s) raison(s) vous a/ont amenée(s) à vous engager dans le projet ?

L'envie de proposer un projet collaboratif.

5. Comment la dynamique " Tricote un sourire " s'est-elle enclenchée dans votre structure ?

Tout simplement par l'installation de la boîte à carrés ! Lors de la première année, beaucoup de nos usagers ont voulu recevoir des photos de l'œuvre finale, ils étaient fiers d'avoir participé à leur échelle au projet.

6. En moyenne, combien de carrés récoltez-vous par mois ?

Une cinquantaine.

7. Des ateliers tricot sont-ils organisés à la Médiathèque de Sées ?

L'installation de la boîte à carrés a renforcé le côté "troisième lieu" de la médiathèque ; nous avons ensuite proposé régulièrement des ateliers tricot et continuons à en proposer de temps en temps.

8. Des personnes extérieures à la Médiathèque viennent-elles vous déposer des carrés ?

Nous avons surtout des habitués !

9. Pour finir, dressez votre portrait chinois du sourire :

- Une citation qui vous donne le sourire ?

"Qu'importe le flacon pourvu qu'on ait l'ivresse" de Alfred de Musset.

- Un morceau de musique ?

"Ain't Got No" de Nina Simone.

- Un film ?

"Philadelphia" (il me fait plutôt pleurer mais c'est mon film préféré...).

- Un livre ?

"La première gorgée de bière" de Philippe Delerm.

10. Nous vous laissons le mot de la fin !

Merci pour vos initiatives créatives ! C'est un plaisir d'y participer à notre échelle.

Un tout grand merci à Julie d'avoir pris le temps de répondre à nos petites questions ! Longue vie à la boîte à carrés de la Médiathèque de Sées ! Vous souhaitez devenir lieu de dépôt à votre tour ou connaissez un lieu sympa qui pourrait le devenir ? Contactez-nous !



Pas beaucoup d'événements ce mois-ci !

Retrouvez-nous sur nos réseaux sociaux et nous serons ravis de vous retrouver tous les mercredis 14h à 17h30 à notre association pour vous accueillir avec le sourire, papoter avec vous et récupérer vos carrés de tricot, vos réalisations de défis, vos chaussettes orphelines, vos morceaux de tissus, textiles abîmés, vos pots en verre, vos rouleaux de papier toilette et les papiers colorés que vous avez. Donc si vous avez besoin d'infos, n'hésitez pas à nous rendre visite. Plus d'infos par téléphone au 02 76 08 72 67 par mail à associationcitemomes@gmail.com, ou sur notre site internet.



PLAYLIST FEEL GOOD

Joyeux anniversaire FIP radio ! En ce début de mois, la radio préférée de l'équipe de Citémômes a fêté ses 50 ans ! FIP, c'est un vrai concentré éclectique de découvertes musicales et de bonne humeur comme on les aime ! D'ailleurs, on y peut y entendre passer bon nombre des titres qui constituent notre sélection playlist #FEELGOOD, à retrouver chaque lundi matin et vendredi soir sur notre page Facebook !



Tom Sanders - Baby all you've got
Ben l'oncle soul - Say you'll be there
Cups - Lulu and the lampshades
Kalerie June - Cosmic dancer



Comité de rédaction janvier 2021 :

Mathilde, Elise, Anaïs, Martine, Angelina, Emilie, Nicolas, Yann, Jade, Clarisse
Association Citémômes - 11 rue du Moulinet 76000 Rouen - 02 76 08 72 67

Vous pouvez retrouver toutes les informations sur : www.citemomes.fr,