



NEWS DE LA MQ KONFINÉE

ÉDITO

Garder les liens (sociaux)

« Restez à la maison ! » Depuis le 17 mars, nous sommes confinés chez nous, avec des possibilités de sortie limitées. En 1943, dans « *Huis clos* », un autre lieu de confinement, un personnage de Sartre disait : « *l'enfer, c'est les Autres.* » En ce moment, on dira plutôt : « *l'enfer, c'est l'absence des Autres.* » Car nous sommes faits pour vivre en société, des rencontres et des échanges avec d'autres, qui nous sont semblables ou différents.

Et nous continuons de parler avec nos proches et nos amis par les moyens que la **technique** met à notre disposition, le téléphone ou Skype. Bon nombre d'habitants découvrent ces moyens avec **bonheur**.

La maison de quartier a voulu maintenir l'échange par son standard téléphonique. Ce **numéro spécial** de sa Newsletter vous apporte des nouvelles et des propositions pour vous divertir du confinement. En attendant de nous retrouver tous après **le 11 mai****, pour de vrai, pour échanger nos impressions et construire ensemble de nouveaux projets. Bon courage à tous.

Yves Herbet et Jean-Christophe Pellat, coprésidents

**A partir du 11 mai, fay ce qu'il te plait. (May day, may day...)

Infos MQ Kerlédé

- La Journée des peintres du 19 avril est annulée en raison du Covid 19.
- Notre Assemblée Générale est reportée à une date ultérieure, que nous vous communiquerons dès que possible.
- Lors de la prochaine newsletter nous vous ferons part du calendrier des animations de l'été.
- Nous restons disponibles à votre écoute au 02.40.53.50.00. ou au 07.89.08.26.48., par mail ou sur le Facebook de la Maison de quartier.
- Des attestations papiers sont à votre disposition à l'extérieur de la MQ ainsi que des livres.

Êtes-vous prêt à relever le défi ?

Défi création de printemps : L'imagination est en ébullition !

Chanteur? Peintre ? Poète ? Écrivain ? Verbiériste ?

Mettons à profit ce temps de confinement pour révéler nos talents ! Nous vous proposons de réaliser les jours qui viennent une création originale, inédite « Made in confinement ».

Chacun des participants sera invité à venir partager sa création lors de la réouverture de la maison de quartier de Kerlédé.

Alors, vite à vos stylos, pinceaux, micros !

Envoyez vos créations par mail

HUMOUR

Quelle est la date fêtée chaque année par les fans de Starwars?

le 4 mai, car en anglais, on dit: "May the 4th (= may the Force) be with you!" (Que la Force soit avec vous!)

C.O.R.O.N.A.V.I.R.U.S

- C**omporte toi en bon Citoyen et reste chez toi !
- O**ublie tes réunions de famille et entre amis !
- R**etiens tes ardeurs et tes envies de sortir !
- O**ptimise ta journée afin de garder ton calme !
- N**ourris ton esprit autant que ton corps...
- A**ppelle tes proches, tes amis, tes voisins,
- V**irus ! on te jure que tu n'auras pas le dernier mot !
- I**magine avec sérénité la fin de cette foutue période !
- R**êve ta nouvelle vie...après.
- U**tilise cette «pause imposée» pour changer tes habitudes
- S**outient avec ferveur tous les professionnels !

La ville vous informe

En cohérence avec le plan national de lutte contre le coronavirus Covid 19, la **Ville de Saint-Nazaire a mis en place plusieurs mesures.**

[Dans cette page nous regroupons et nous mettrons à jour régulièrement l'ensemble des informations utiles à votre quotidien.](#)

Les commerces locaux s'adaptent à la crise du Coronavirus et proposent de nouveaux services de vente à emporter ou livraison.

[Carte interactive de Saint-Nazaire avec Saint Nazaire News](#)



NEWS DE LA MQ KONFINÉE

VOS ACTIVITÉS A LA MQ

Continuez à vous entraîner à la maison

Denise vous propose de continuer le Qi gong avec ce lien
<https://youtu.be/5OIWPBqqJT0>

Zen Attitude

Suivez Bruno sur sa chaîne [You tube](#)

Forme équilibre et stretching

Pour vous maintenir en forme en ces temps difficiles, vous trouverez ci-dessous quelques séances de sport en tapant sur la barre de recherche YouTube :

Pour Forme et Équilibre :

https://www.youtube.com/channel/UCVvh7u1xgo_2DtO5fPaNNLA

il y a plusieurs cours différents... n'hésitez pas à regarder sur you tube.

- move sur chaise, <https://www.youtube.com/watch?v=CxsbH8LJ-MY>
- move en douceur, https://www.youtube.com/watch?v=nk0LcCl_UJQ
- move vitalité, <https://www.youtube.com/watch?v=8Z5hGW6W6vc>
- move sans limite, <https://www.youtube.com/watch?v=SbVMptcRLPE>
- move sur chaise yoga. https://www.youtube.com/watch?v=25_s4lu_xv4

Pour du stretching et Yoga :

cherchez "Hélène Duval" : elle propose des cours de stretching et de yoga
<https://www.youtube.com/user/HeleneDuvalyogacity>

cours de stretching : <https://www.youtube.com/watch?v=R0EUJnpMmHo>

F.L.I. Français Langue d'Intégration

[Apprenez le français](#) avec le site d'un centre social de Rennes.

VISITES EN LIGNE

Visite de musées en ligne

[Voici la liste de 10 musées à visiter](#)

Le patrimoine vivant même en confinement,

Même si les sites patrimoniaux du Département sont physiquement fermés, on peut toujours (re)découvrir quelques joyaux, comme une animation 3D de l'écrin en or du cœur d'Anne de Bretagne ou une visite virtuelle de l'église de Saint-Sulpice-des-Landes. Bonne visite, depuis votre salon.
#culturechezvous

[Département de Loire Atlantique](#)

La culture chez vous

[Redécouvrez la culture chez vous](#)

Des livres à lire en ligne

[Un choix de livres à lire sur vos téléphones, tablettes, ordinateurs](#)

Sans oublier la **Médiathèque de st Nazaire**

<https://mediatheque.mairie-saintnazaire.fr/>

Et puis...

Continuez à lire **votre magazine** [Estuaire en ligne](#)

Gallica BNF

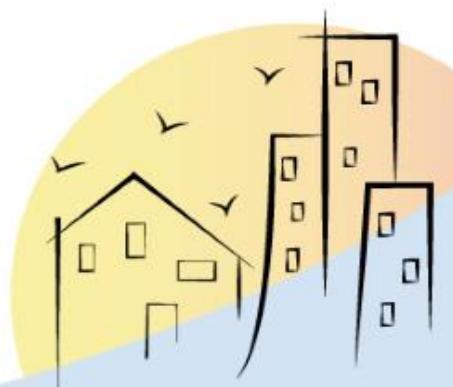
[La Bibliothèque Nationale de France et de ses partenaires](#)

D'autres sites à voir sur la planète des réseaux sociaux
...suivez notre Facebook.

TUTOS

Comment faire son masque ? Quelle est la meilleure méthode
[idées de masque maison](#)

Pour fabriquer un masque, suivez ce lien
[sur You tube](#)



FAMILLE / ENFANTS

Voici la **lettre destinée** aux parents réalisée par la CAF et le département

[question de parents lettre d'information](#)

l'école des parents

Permanence téléphonique pour parler avec un(e) psy en direct à compter du 1^{er} avril, appeler la ligne directe : 06 19 29 77 80 du lundi au vendredi, de 18h à 20h / le samedi matin de 10h à 13h.

L'école à la maison

[les fondamentaux](#)

Spectacle du Cirque du soleil (60 minutes)

[Partez au cirque en famille devant votre ordinateur](#)

7 bricolages de lapins de Pâques et bien d'autres activités sur ce site

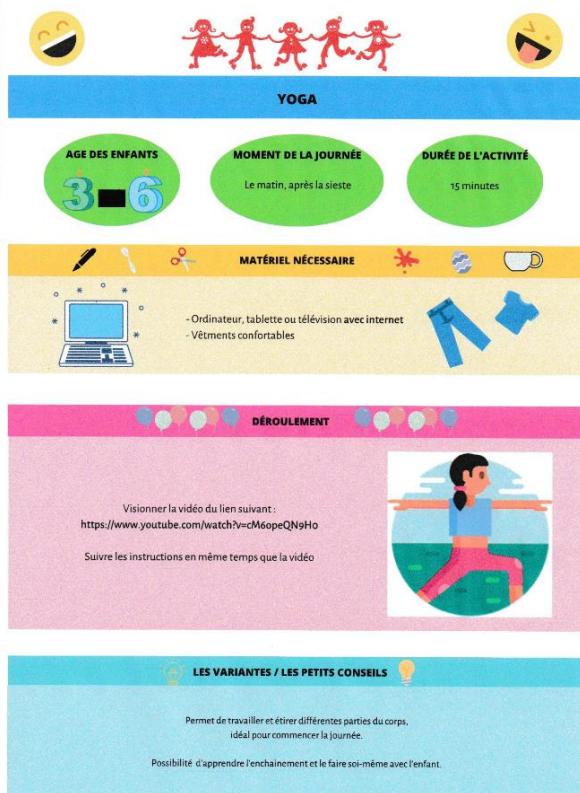
[lapins de Pâques à faire à la maison](#)

Escape-Games à la maison

[60 mn pour stopper la pandémie](#)

Sports pour les enfants confinés

Yoga pour les enfants



YOGA

AGE DES ENFANTS
3 - 6

MOMENT DE LA JOURNÉE
Le matin, après la sieste

DURÉE DE L'ACTIVITÉ
15 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Ordinateur, tablette ou télévision avec internet
- Vêtements confortables

DÉROULEMENT

Visionner la vidéo du lien suivant:
<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQNgHo>

Suivre les instructions en même temps que la vidéo

LES VARIANTES / LES PETITS CONSEILS

- Permet de travailler et d'étirer différentes parties du corps, idéal pour commencer la journée.
- Possibilité d'apprendre l'enchaînement et le faire soi-même avec l'enfant.

BALADES À PIED AUTOUR DE LA MQ

Nous vous proposons des promenades à travers le temps et les lieux autour de la maison de quartier avec les cahiers de l'ancien groupe Phare Ouest.



Itinéraire	
D	Départ de la plage de Porcé
1	Trebézy Port Gavy
2	Local des Éclaireurs Neutres
3	Ecole de soins infirmiers
4	De Technip à l'université
5	La coulée verte
6	Flakturm de La Vecquerie
7	Villa Victor
8	La tour du commerce
9	La Châtaigneraie
10	Le phare de Kerlédé
11	Tenue maraîchère, ferme de Kerlédé
12	Kerbrun, la Cité de Kerbrun
13	Les maisons «Castors»
14	L'église Notre-Dame-d'Espérance
A	Kerlédé, les années 50, la cité provisoire
A	Souvenirs et paroles.

La suite page suivante

La Plage

La plage abritée est appréciée pour son sable fin. On y voyait plus de rochers avant le changement du cours du chenal devant Bonne-Anse dans les années 1930. Ces rochers étaient aussi appréciés des pêcheurs de crevettes.

Le niveau et l'étendue ont évolué avec les mouvements des marées.

La baignade-plaisir était plus stricte : port de caleçon obligatoire et costume de bain pour que la mixité soit permise.

On y venait en costume de ville. Le maillot de bain à ensuite remplacé le costume de bains.

Au milieu du XXe, c'est un lieu de fête pour les gens des alentours car les moyens de transport étaient limités.

De toute la semaine, seul le dimanche était libre.

On y voyait régulièrement des vendeurs de glace.

Dans les années 1950-1960, L'Union des Femmes Françaises y organisait tous les ans la fête des mères.

La sécurité fit apparaître le poste de secours et les surveillants de baignade et disparaître le plongeur fort apprécié des jeunes.

TEMOIGNAGES

C'était aussitôt après la libération. Nous allions sur le « plateau », un dépôt pierreux aujourd'hui disparu, situé à la hauteur de l'actuel Port Désiré. Nous allions à la pêche aux crevettes, munis d'une serpillière comme filet d'hameçon. En passant près des entonnoirs provenant de bombes, nous avons pris 25 kg de crevettes! Cela ne s'est jamais reproduit!
Mr COLLIN

La plage de Villes-Martin est très prisée des Nazairiens, pour la beauté du site, ses ombrages, son ruisseau et la coulée du bois.
La récupération du sable de cette plage nécessite à la construction de « la base sous-marine » et du Mur de l'Atlantique pendant la guerre 39-45 fit des trous que les marées comblaient d'eau. Les jeunes jouaient en construisant des radeaux de fortune pour traverser ces flaqueux. C'était risqué car certains ne savaient pas nager et les trous profonds de 2 m étaient un danger. Aujourd'hui le niveau de sable a remonté dû aux dragages et aux mouvements des marées.
Mr JOUAN-DURAND

Villes Martin: Porte de l'Océan

Tous les navires qui entrent et sortent de Loire, sont obligés de suivre le chenal et de passer entre « Les Morées » et le « Phare de Villes-Martin ».

Les Morées

En 1757 sur la carte dressée par MANGIN, on signalait une tige de fer dressée sur les rochers pour marquer l'écueil des Morées.

Elle a été remplacée par une tour de pierres de taille non maçonnées.

En 1893, la tour elle a été exhaussée à 9,60 m, et surmontée d'un feu permanent à huile.

C'est la plus vieille tour de l'estuaire.

C'est une marque tribord (cône-que-verte).

Guy

Phare de Villes-Martin

De jour, les navigateurs avaient des points-repères, moulins, pointe de Villes et clocher de la vieille église.

La nuit tombée, l'alignement donné par les phares du commerce et de l'Aiguillon ne donnait pas d'autres marques.

le Phare de Villes-Martin, édifié par LEFERME et mis en service en 1865, reconstruit en 1896 à fonctionné au pétrole jusqu'en 1941, depuis il a été électrifié et contrôlé à distance.

Ce phare est d'un type original en forme de colonne à chapiteau conique. C'est un phare à éclats de grande portée qui par instant diffuse une lumière intense : 2 éclats blancs toutes les 5 secondes.

La tour de granit en maçonnerie de pierre de taille est reliée au rivage par un passage empierré et cimenté longé par une rambarde à l'origine.

Serge

18 De Sautron à Villes-Martin par le boulevard de mer

17 De Sautron à Villes-Martin par le boulevard de mer

12 Cité de Kerbrun

En 1958-1960 le quartier se transforma, comme le raconte Marie-Thérèse Lallet-Moyon :

« Parler de mon quartier dans les années 60, c'est retrouver mes quinze ans et l'installation de ma famille à Kerbrun. Les chantiers navals et l'Aviation s'étaient portés acquéreurs d'un terrain englobant l'ancien stade de football de l'Écluse pour y construire des maisons proposées à leur personnel désireux d'accéder à la propriété. C'est ainsi que nous avons emménagé à la « cité des chantiers » en Juillet 1960. C'était, malgré parfois des difficultés et des soucis pour nos parents, une grande joie de venir habiter ces maisons neuves avec jardin et de jouir d'un confort que beaucoup d'entre nous n'avaient pas connu jusqu'alors. A cette époque, l'environnement était mi-urbain, mi-campagne : des champs, quelques fermes, les nombreux bungalows de Kerlédé, la cité des Castors au-delà de la rue Parmentier et la grande route de Pornichet devenue route de la Côte d'Amour... »

La cité et les rues

18 De Porcé à Kerlédé

13 Les maisons « Castors »

Les Castors constituent un mouvement d'auto-construction coopérative né en France après la seconde guerre mondiale et actif surtout entre 1950 et 1980. Il a été une réponse militante à la crise du logement à cette époque. Le principe de l'apport travail fut reconnu par décision interministérielle (finances et reconstruction) dès 1949 pour compenser le manque d'argent. Notre quartier porte témoignage de cette originale accession à la propriété, suite aux destructions massives de la ville lors de la guerre « 1939-1945 ».

REPÈRES

Le 2 juin 1950, des salariés des chantiers de Penhoët créent l'association d'auto construction « les Castors » sous la présidence de monsieur Fourcarré sur des principes d'égalité et d'entraide pour construire leurs propres maisons individuelles.

En mars 1953, le Comité ouvrier du logement (COL) achète un terrain de 3 hectares et demi à Kerlédé pour y construire un programme de 50 maisons sous statut H.L.M. C'est la première tranche Castors sous cette forme à Saint-Nazaire. Une deuxième tranche de 53 maisons sera construite au Nord-Ouest de la première. Méliers et compagnons de chacun sont pris en compte dans cette entreprise collective de constructions achevées en 1957. Chaque maison requerrait en moyenne 2150 heures de travail.

Le financement est assuré par un prêt principal H.L.M., subvention de certains employeurs et prêt de la C.A.F sans intérêt.

Actuellement, les maisons des Castors nazairiens se situent le long des rues Ambroise Paré, Cuvier, Larousse, de Lavoisier, de la Vigne Rosée et Parmentier. Aujourd'hui, l'association a gardé son objet tout en s'adaptant aux demandes et besoins de ses adhérents, comme le conseil, l'assistance technique, les assurances, le financement, la centrale d'achats, la location de matériel, la mise à disposition d'installations, etc... Elle participe du concept d'économie sociale et solidaire (ESS).

Rue Georges Cuvier Rue Ambroise Paré

19 De Porcé à Kerlédé

Promenades et histoire des lieux près de chez vous

Le village de Villes-Martin

La «ville-és-Martin» est un nom gallo-romain ou franc qui désigne : «la villa des Martin».

Au début du XIXe siècle, un hameau, le « village de Villes-Martin » était composé de deux parties. L'une près de la croix, toujours existante, à l'angle de la rue Marcel Sembat et la rue des Pinsons. Et l'autre plus loin en allant le long de la rue Alphonse Daudet sur le versant nord d'un ruisseau «la coulée du bois» qui venait de Heintex, au lieu dit la «Noë de Villes-Martin». Le ruisseau est aujourd'hui canalisé en sous la rue Alphonse Daudet, il n'est plus visible, et se jette à la mer entre la plage de Villes et la pointe.

Vers 1840, le village était composé de 16 maisons et comptait environ 55 habitants (recensement de 1851). Le village était desservi depuis Sautron par un chemin de terre, aujourd'hui la rue Marcel Sembat. Il se continuait au delà de la croix par «le chemin des ardoises» pour rejoindre le Pertuischaud.

En 1907, on construit le boulevard de mer, (boulevard Albert 1er) qui devient vite un grand lieu de promenade dominicale.

Il avait un grand succès.

Les promeneurs étaient attirés par la beauté du site et ses ombrages.

La guinguette hôtel-restaurant «Mon Idée», datant d'avant 1900, était le but de la balade du dimanche.

Les hommes jouaient à la galoché sur la route peu fréquentée. Les femmes sortaient leurs toilettes profitant du grand air avec leurs landaus sur le boulevard, lieu de rencontre.

Cette guinguette brûla le 28 Février 1943 et fut reconstruite après la guerre. Elle est devenue «Le Galathée» vers 1960, nouveau lieu de réunions (vins d'honneur, manifestations familiales et autres réjouissances.)

MON IDEE

Le village de Villes-Martin

Plan de Situation du Secteur (carrefour M.Sembat- Bd Albert 1er)

Le «Jean BART»

Ancien «Mon Idée» puis «Galathée»

Les Embruns, à l'arrière le café Glemot-Vilain

Ancien café «Belle Vue»

Maison avec façade bois

A la place du Galathée se trouve un immeuble résidentiel : le Jean Bart.

La maison d'à côté, des années 1890, était à l'origine le café Glemot.

Elle devient ensuite le café-bar, restaurant de Mr Vilain où l'on dansait dans la salle toujours visible, devenue aujourd'hui le café-bar « Belle vue ».

On y appréciait son piano mécanique, sa crêperie avec tonnelle et ses salons d'hôtes. Ici se trouve depuis peu le bar glacier « Les Embruns » dominant sur la plage.

Au début du XXe siècle, on y venait danser avec les moyens de transport de l'époque, à pied, à vélo, etc...

Ici se déroulaient des fêtes populaires (jeux de cordes, courses d'ânes, lâchers de ballons, concerts, retraites aux flambeaux et feux d'artifice).

A côté se trouve une bâtisse remarquable, avec une façade de bois, datant des années 1900 environ, ayant appartenu au docteur Puteau de Penhoët.

14 De Sautron à Villes-Martin par le boulevard de mer

15 De Sautron à Villes-Martin par le boulevard de mer

Kerlédé, les années 50

En 1945, la ville de Saint-Nazaire est détruite à 80%. Réfugiés dans les communes environnantes et parfois bien au-delà, la population nazairienne voulait revenir dans sa ville. Il fallut donc prévoir des habitations provisoires, rapidement construites dans des endroits excentrés, pour ne pas gêner les travaux de déblaiement des ruines, puis de reconstruction du centre-ville. Kerlédé fut de ceux là.

226 bungalows venus des Etats-Unis (Plan Marshall) occupèrent alors l'espace sur la falaise, après la plage de Villes-Martin, de part et d'autre de la route (Rue F. Buisson actuelle). Une cité provisoire s'édifia en 1947, structurée à l'américaine, avec ses avenues numérotées, ses commerces, ses écoles et sa salle des fêtes dans des bâtiments provisoires. En son sein, la forme de la Noë de Kerlédé continuait son exploitation : élevage et maraîchage. Une vraie vie de quartier s'organisa, les valeurs d'entraide et de solidarité y trouvant naturellement leur place.

Le centre de la cité

22 De Porcé à Kerlédé

La cité provisoire

Cette cité vivait presque en autarcie. Chaque maison avait son potager pour les légumes et on élevait aussi des poules et des lapins. Par souci d'économie, pour ne rien perdre, les mamans taillaient les vêtements des petits dans ceux des aînés et des adultes. Les petits commerces d'alimentation avaient une clientèle fidèle : les boulangers Orjub et Pineau, la charcuterie Audran, la boulangerie André. Ils acceptaient de faire crédit en attendant la paie à la fin de la quinzaine. Un magasin Coop, des cafés se trouvaient aussi près de la cité. D'autres commerces étaient ouverts dans des maisons particulières. Des marchands ambulants passaient aussi régulièrement dans la cité proposer leurs produits : légumes, fruits, poissons, charbon. Jusqu'au début des années 60, un couple de commerçants nantais venait vendre des vêtements. Ils ont ensuite tenu le magasin de vêtements Cornelle en centre ville à Saint-Nazaire. La cinéma du Rocher du Lion fournissait du beurre, des fromages et les premiers yaourts. Des artisans vivaient sur place : une dame refaisait les matelas, d'autres étaient blanchisseuses ou couturières. Une fabrique à Belle Fontaine livrait des parapluies isothermes pour les constructions. Les enfants participaient à la vie de la famille. Ils aidaient au ménage et à la vaisselle, partaient en groupe ramasser du bois mort pour alimenter le poêle, couper de l'herbe pour les lapins, cueillir des fleurs pour la fête de l'école... Ils s'amusaient aussi à pêcher des élicards et des grenouilles dans la mare de la Noë (vite mare à Pingou) disaient les enfants, «Pégo» pour l'espégo diminutif d'espagnol).

Le Familistère Epicerie (intérieur)

23 De Porcé à Kerlédé

NEWS DE LA MQ KONFINÉE

Ces 2 bricolages à suivre sont proposés par le centre social carrefour 18 Rennes

L'histoire sportive

Hello !

Vous ne savez pas comment faire courir vos enfants à l'intérieur sans que cela ne devienne un grand n'importe quoi ? Avec cette petite activité, vous pouvez autoriser les crapules à courir partout en contrôlant leur destination et leur vitesse !

Age des enfants	Moment de la journée	Durée de l'activité
3-4 ans	L'APRÈS-MIDI	0h30 à 1h
5-6 ans	L'APRÈS-MIDI	
7-9 ans	L'APRÈS-MIDI	

En milieu d'après-midi
(Pour bien se défouler)

Matériel

Matériel nécessaire



- Une histoire (un album ou un conte, de préférence)
- Des feuilles
- Des crayons

Si vous n'avez pas de livres à la maison, vous pourrez trouver de nombreuses histoires sur le site **ebookids** :
<http://ebookids.com/fr/livres-enfants/fr-Francais/>

Un jeu pour les enfants

Déroulement

Préparation

Après avoir choisi une histoire (avec ou sans les enfants), on choisit **3 mots** que l'on retrouve plusieurs fois dans cette histoire.

On **dessine** ces 3 mots sur 3 feuilles (1 mot par feuille).

On dispose les feuilles à **3 endroits différents** de la maison.

Règle du jeu

Le parent lit l'histoire

Quand le parent prononce l'un des 3 mots, les enfants doivent **courir** vers la feuille le représentant, puis **revenir** vers le parent pour la suite de l'histoire (et du jeu).



Variante

Variante 1

Plutôt que de prendre un livre, on peut **inventer l'histoire** sur laquelle on va jouer avec les enfants. Ils inventeront ainsi leurs personnages, leur monde, et leurs aventures.

Variante 2

Plutôt que de courir, on peut demander une nouvelle action à chaque nouveau mot :



Amusez-vous bien !

NEWS DE LA MQ KONFINEE

Atelier Bricolo

Matériel nécessaire



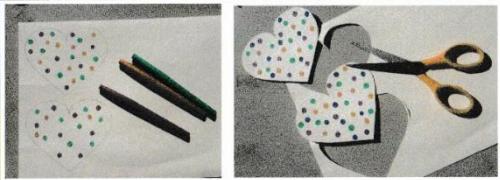
- Des feuilles (blanches, de couleurs, comme vous voulez)
 - Des rouleaux de papiers toilettes
 - Du scotch
 - Des ciseaux
 - Du fil
- Des crayons : papier, feutre, couleur, pastels...

Les montgolfières en papier



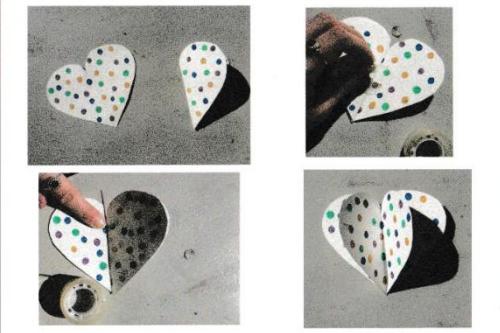
Âges des enfants	Moment de la journée	Durée de l'activité
3-6 ans (avec un adulte ou un grand frère / une grande sœur) 7-9 ans en autonomie	L'APRÈS-MIDI L'APRÈS-MIDI Pendant la sieste des plus petits	Pour une montgolfière, il faut compter 0h30

3. Décorez vos deux cœurs puis les découper



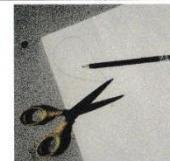
4. Pliez l'un des deux cœurs en deux, puis assemblez les deux cœurs avec du scotch

Il faut décorer le cœur du milieu (celui que l'on a plié) recto et verso

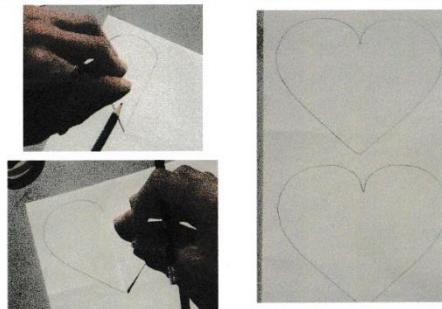


Déroulement

1. Dessinez un demi cœur sur une feuille



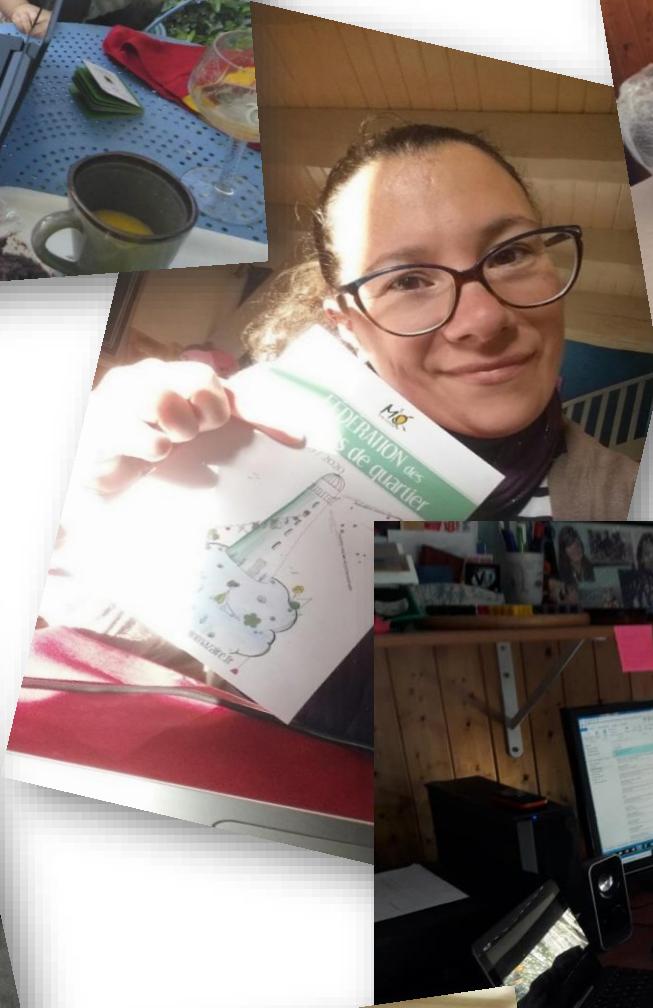
2. Découpez le demi cœur et recopiez le sur une feuille de façon à obtenir un cœur parfaitement symétrique





NEWS DE LA MQ KONFINEE

L'équipe en mode confinement



animationfamille@orange.fr





NEWS DE LA MQ KONFINEE

Alors maintenant c'est à vous que nous faisons appel

Si vous le souhaitez, la prochaine newsletter, c'est ensemble que nous la ferons !

Aussi, nous vous invitons à proposer des idées.

Recettes de cuisine, jeux, lectures, grilles de mots croisés, bricolages, idées de jardinage, travaux de coutures et d'aiguilles..) des conseils, ou simplement partager des informations qui vous tiennent à cœur.

Nous les ajouterons à la prochaine édition.

N'hésitez pas à nous contacter par mail ou boîte postale.

**Alors tous à vos crayons, à vos claviers, à votre téléphone ...
Nous vous attendons ...**

**Prenez soin de vous
Restez chez vous
Et à très vite pour
un prochain numéro**

